



# دليل معلم

## التربية الرياضية والصحية

### الصف الرابع الابتدائي

٢٠٢١م / ٢٠٢٢م





## كلمة السيد وزير التربية والتعليم والتعليم الفني

يسعدني أن أشارككم تلك اللحظة التاريخية في عمر مصرنا الحبيبة والتي بدأت بإطلاق نظام التعليم والتعلم المصري الجديد منذ ٢٠١٨ ، والذي تم تصميمه لبناء إنسان مصري منتمٍ لوطنه ولأمته العربية وقارته الإفريقية، مبتكر، مبدع، يفهم ويتقبل الاختلاف، متمكن من المعرفة والمهارات الحياتية، قادر على التعلم مدى الحياة، وقادر على المنافسة العالمية.

لقد أثرت الدولة المصرية أن تستثمر في أبنائها عن طريق بناء نظام تعليم عصري بمقاييس جودة عالمية؛ كي ينعم أبنائنا وأحفادنا بمستقبل أفضل ؛ كي ينقلوا وطنهم «مصر» إلى مصاف الدول الكبرى في المستقبل القريب.

إن تحقيق الحلم المصري ببناء الإنسان وصياغة الشخصية المصرية هو مسئولية مشتركة بيننا جميعًا من مؤسسات الدولة أجمعها، وأولياء الأمور، وأسر التربية والتعليم، وأساتذة الجامعات ، ومنظومة الإعلام المصري . وهنا أود أن أخص بالذكر السادة المعلمين الأجلاء اللذين يمثلون القدوة والمثل لأبنائنا ويقومون بالعمل الدؤوب لإنجاح هذا المشروع القومي.

إنني أناشدكم جميعًا أن يعمل كل منا على أن يكون قدوةً صالحةً لأبنائنا، وأن نتعاون جميعًا لبناء إنسان مصري قادر على استعادة الأمجاد المصرية، وبناء الحضارة المصرية الجديدة.

خالص تمنياتي القلبية لأبنائنا بالتوفيق واحترامي وإجلالي لمعلمي مصر الأجلاء.

أ.د. طارق جلال شوقي

وزير التربية والتعليم والتعليم الفني



## محتويات الدليل

المقدمة : .....

رؤية الدليل : .....

فلسفة الدليل : .....

أولاً : الإطار النظري .....

ثانياً : الإطار التطبيقي (المحاور الأربعة في ضوء المعايير والمؤشرات)

المحور الأول : مهارات ألعاب كرة السلة - كرة القدم (بنين) والتمرينات الفنية الإيقاعية (بنات) وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

( أولاً : كرة السلة ) ..... ٣٦

الدرس الأول: مسك الكرة ووقفه الاستعداد ..... ٣٧

الدرس الثاني: المحاور الصغير ..... ٤٤

الدرس الثالث: المحرر الصغير ..... ٥٢

الدرس الرابع: بطل سلة وأفتخر ..... ٥٩

( ثانياً - أ : كرة القدم - بنين ) ..... ٦٧

الدرس الأول: ضرب صدر ..... ٦٨

الدرس الثاني: اجر وسيطر ..... ٧٣

الدرس الثالث: التصويب على الهدف ..... ٧٨

الدرس الرابع: مهارة وسيطرة ..... ٨٢

( ثانياً - ب : تمرينات فنية إيقاعية - بنات ) ..... ٨٧

الدرس الأول: غزالة رقيقة ..... ٨٨

الدرس الثاني: رشيقة كالفراشة ..... ٩٤

الدرس الثالث: الالتفاف والدوران والتموج ..... ٩٩

الدرس الرابع: الرشيقة الصغيرة ..... ١٠٥

المحور الثاني : مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

الدرس الأول: الانطلاق للحياة ..... ١١٢

الدرس الثاني: مشاركة الحياة ..... ١١٨



- الدرس الثالث: الوثب للحياة ..... ١٢٣
- الدرس الرابع: سباق الحياة ..... ١٢٩

### المحور الثالث : مهارات ألعاب الكرة الطائرة و كرة اليد وعوامل الصحة الأمن والسلامة.

- ( أولاً : الكرة الطائرة ) ..... ١٣٦
- الدرس الأول: قف واستعد للكرة الطائرة ..... ١٣٧
- الدرس الثاني: مرر عاليًا ..... ١٤٣
- الدرس الثالث: أرسل الكرة من أسفل مواجهًا ..... ١٤٨
- الدرس الرابع: أقيم مهاراتي ..... ١٥٣
- ( ثانيًا : كرة اليد ) ..... ١٥٧
- الدرس الأول: كرة اليد لعبة عالمية ..... ١٥٨
- الدرس الثاني: تمرير واستلام الكرة فن ومهارة ..... ١٦٢
- الدرس الثالث: تنطيط الكرة من الثبات والحركة ..... ١٦٧
- الدرس الرابع: كرة اليد لعبتي المفضلة ..... ١٧١

### المحور الرابع : مهارات الجمباز وعوامل الصحة الأمن والسلامة

- الدرس الأول: التوازن ..... ١٧٨
- الدرس الثاني: الدحرجة الأمامية ..... ١٨٤
- الدرس الثالث: الوقوف على الكتفين ..... ١٨٩
- الدرس الرابع: البطل الصغير ..... ١٩٤



## مقدمة

انطلاقاً من رؤية مصر ٢٠٣٠ والتي تستهدف بناء الشخصية المصرية المتكاملة الواعية المستنيرة المبدعة، ومن الخطة الاستراتيجية للتعليم قبل الجامعي ٢٠٣٠/٢٠١٤ والتي تنص على تطوير المناهج الدراسية للتعليم قبل الجامعي بحيث تتفق مع متطلبات ومهارات القرن الحادي والعشرين، واستكمالاً لمنظومة تطوير مناهج التعليم ( 2.0 ) والتي بدأتها وزارة التربية والتعليم والتعليم الفني في عام ٢٠١٨ بمرحلة رياض الأطفال والصفوف الثلاثة الأولى من مرحلة التعليم الابتدائي. ومنهج التربية الرياضية والصحية في الصف الرابع الابتدائي إحدى هذه المناهج التي أعدت لكي تأتي متسقة مع هذه الرؤية الإصلاحية للتعليم .

لقد استهدفنا في السنوات السابقة مرحلتى رياض الأطفال والمرحلة الأولى من التعليم الابتدائي تضمين مفاهيم المواد الدراسية الأخرى من خلال مهاراتها الحركية المتنوعة في تناغم وتناسق، بحيث لا يخل بأهداف النشاط الحركي. وبالرغم من اختلاف محتوى منهج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي، والذي يعتمد في منهجه على تدريس مهارات الألعاب الرياضية ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم وغيرها من الألعاب، إلا أنه ينطلق من قواسم مشتركة مع منظومة المناهج المطورة والجديدة التي أعدت لهذه المرحلة، حيث يقدم محتوى المنهج من خلال محاور أربعة: المحور الأول: مهارات ألعاب (كرة السلة- كرة القدم) والتمرينات الفنية الإيقاعية وعوامل الصحة والأمن والسلامة، المحور الثاني: مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة، المحور الثالث: مهارات ألعاب (الكرة الطائرة- كرة اليد) وعوامل الصحة والأمن والسلامة، المحور الرابع: مهارات لعبة الجيمباز وعوامل الصحة والأمن والسلامة .

كما أن منهج التربية الرياضية والصحية للصف الرابع الابتدائي يؤكد على ترابط الألعاب الرياضية ومهاراتها ببنية المهارات الحياتية وتنميتها، والقيم التي تسعى إلى إكسابها للمتعلمين، فضلاً عن القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع المصرى في هذه المرحلة.

كما نؤكد على تناول الجانب الصحى والبدنى وعوامل الأمن والسلامة وتنميته لدى المتعلمين، وذلك من خلال استخدام استراتيجيات تدريس متنوعة، وتطبيقات حياتية ملائمة، واكتساب أساليب تفكير فعالة تستهدف تنمية الإبداع والطلاقة الحركية والمهارية لديهم .

وفى النهاية نؤكد من خلال الرؤية الاصلاحية للتعليم على ما تضمنته من أهمية توظيف الأساليب التكنولوجية المناسبة أثناء التعليم.

مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

## رؤية الدليل

إعداد متعلم نشط مبدع لائق بدنياً ونفسياً وصحياً  
 واجتماعياً ولديه القدرة على مواجهة متطلبات الحياة .

## فلسفة الدليل

انطلاقاً من الدستور المصري الذي ينص في مادته ( 48 ) على أن « ممارسة الرياضة حق للجميع ، وعلى مؤسسات الدولة والمجتمع اكتشاف الموهوبين رياضياً ورعايتهم ، واتخاذ ما يلزم من تدابير لتشجيع ممارسة الرياضة » ، كما نطلق من رغبة مجتمعية تستهدف إعداد التلاميذ بدنياً وعقلياً وخلقياً واجتماعياً ، والمدرسة إحدى المؤسسات التربوية التي تهيئ الفرصة أمام التلاميذ لاكتشاف الخبرات المتعددة من خلال الأهداف التربوية التي تعمل في ضوءها والتي تستمد فلسفتها من المجتمع ؛ ورغبة منا في الارتقاء بجودة حياة المصريين وتمتعهم بحياة صحية آمنة وسليمة ، وإعداد أجيال قادرة على المنافسة محلياً وإقليمياً وعالمياً في كل المجالات ومنها المجال الرياضي .

من هذه المنطلقات وغيرها جاءت فلسفة دليل التربية الرياضية والصحية الذي يستهدف تنمية مهارات الألعاب الرياضية في الأساس وتتبع مؤشرات النبوغ لدى التلاميذ لاكتشاف وصناعة البطل الصغير في تلك الألعاب التي تكون محتوى منهج الصف الرابع الابتدائي من منطلق مسئولية المدرسة عن صناعة الأبطال ؛ باعتبارها البيئة الحاضنة للأطفال ، وباعتبار أن صناعة البطل ثقافة تغرسها الأسرة وتصلقها المدرسة ، وأن الطريق نحو صناعة البطل يكون بالكشف المبكر عن المواهب ، من منطلق إيماننا المطلق بأن المدرسة إضافة إلى كونها فضاءاً تربوياً تعليمياً لكشف وانتقاء ورعاية المواهب الرياضية ، فضلاً عن كونها البيئة الخصبة لإنمائها وتنمية قدراتهم ومهاراتهم البدنية .

وإذا كانت مناهج الصفوف السابقة تهتم ببناء مهارات الحركات الأساسية والتي تعتمد على (التربية الحركية) التي تعد الركن الأساسي للإثراء الحركي للتلميذ والتي تساعد على توسيع مداركه الحركية من خلال إكسابه أكبر قدر ممكن من الأنماط الحركية الشائعة والمهارات الحركية المتنوعة، فإن منهج التربية الرياضية والصحية للصف الرابع الابتدائي يستهدف تدريس مهارات الألعاب الرياضية ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم ومهارات ألعاب القوى فضلاً عن مهارات لعبة الجمباز.

أن هذا الإثراء الحركي سواء من خلال الألعاب التمهيدية أو الألعاب الأساسية تساعد على تكيف التلميذ في حياته الدراسية (الأكاديمية) والمجتمعية من خلال تقديم هذه المهارات في شكل أنشطة تعليمية موجهة كعنصر أساسي في العملية التعليمية/التعلمية، وذلك من خلال استخدام إستراتيجيات تدريس وتطبيقات حياتية متنوعة، واكتساب أساليب تفكير فعالة تستهدف تنمية الإبداع والطلاقة الحركية لديهم، كما نؤكد على أهمية التكامل بين منهج التربية الحركية وغيرها من المواد الدراسية الأخرى .





## أولاً : الإطار النظري

### ما هي التربية الحركية ؟

حركة الإنسان ظاهرة طبيعية غريزية وفطرية ، قد وهبها الله لنا وأودعها فينا، فهي تولد معنا بل تسبق مولدنا، وتنمو بنموننا، وهي تتعهد كل مطالبنا البيولوجية منها أو الاجتماعية، فهي عوننا في مواجهة متطلبات الحياة والبقاء ، ومن مسئولية التربويين أن يتيحوا فرص التعلم، واكتساب الحركات الطبيعية الماهرة الجميلة للأطفال والشباب؛ حتى يحققوا النمو المتوازن، ويتطبعوا على الأنماط الحركية اللازمة لمناشط الحياة بمختلف جوانبها . فممارسة مناشط الحياة بشكل لائق وصحي هو الهدف الأسمى من تدريس مادة التربية الرياضية والصحية . فضلاً عن اكتشاف مؤشرات النبوغ في الألعاب الرياضية المستهدفة؛ لذا اعتمدت مناهج التربية الرياضية من رياض الأطفال وحتى الصفوف الثلاثة الأولى من التعليم الابتدائي (الأول - الثاني - الثالث) على مجموعة من المهارات والحركات الأساسية البسيطة التي يحتاجها المتعلمون عند ممارسة الألعاب الرياضية للصفوف اللاحقة .

أما بالنسبة لمناهج التربية الرياضية للصفوف الثلاثة (الرابع - الخامس - السادس) الابتدائي تعتبر هذه المرحلة بداية لممارسة الألعاب الرياضية المختلفة؛ حيث يتعرف التلاميذ قواعد بها بشكل مبسط وسلس؛ لذا فإن منهج الصف الرابع يتضمن مجموعة من الألعاب الرياضية التي تعتمد في مجملها على مجموعة من المهارات الخاصة، والألعاب التمهيدية لهذه الألعاب، بجانب مهارات الحركات الأساسية الأولية التي تعلمها بالصفوف الدراسية السابقة، فضلاً عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذه الألعاب ، والألعاب المقررة على هذه المرحلة:

### أولاً: الألعاب الجماعية :

١. كرة السلة .
٢. كرة القدم (بنين) .
٣. تمرينات فنية إيقاعية (بنات) .
٤. الكرة الطائرة .
٥. كرة اليد .



## ثانياً : الألعاب الفردية :

١. ألعاب القوى .

٢. الجمباز .

### الألعاب التمهيدية كمتطلبات قبلية لاكتساب مهارات

#### الألعاب الفردية والجماعية في هذا الدليل :

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة ؛ حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد المتعلمين لألعاب الفرق مثل : لعبة كرة السلة، والكرة الطائرة، وكرة اليد، وكرة القدم وغيرها من الألعاب، وهي إحدى الوسائل الرئيسة التي تضيء على درس التربية الرياضية طابع السرور والمرح والاسترخاء فضلاً عن الإثارة والمنافسة في التعليم بشرط مراعاة الروح الرياضية أثناء المنافسة .

الألعاب التمهيدية هي ألعاب فرق معدلة، حيث تتضمن اللعبة التمهيدية مهارة أساسية أو أكثر، وهي تعتمد على بعض القواعد والقوانين المبسطة، وتعمل على تطوير المهارات الأساسية، كما تتيح الفرصة لممارسة القواعد الأساسية للعبة، وتسهم - أيضاً - في تعليم المهارات وإتقانها . إن تنوع الألعاب التمهيدية يؤثر بشكل كبير في تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للفرد، كما أن تنوع الأوضاع الحركية التي ترتبط بتلك المهارات تعمل على استخدام الفرد لعدد كبير من المجموعات العضلية؛ مما يعمل على تقويتها، وكذلك تقوية مختلف الأنسجة والأوتار، ويؤثر ذلك بشكل واضح على اعتدال القامة .

وتعمل الألعاب التمهيدية - كذلك - على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية؛ مما يزيد من درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي .

ومن هذا المنطلق يلعب هذا النوع من الألعاب دوراً مهماً في إخراج الدرس من صورته الروتينية إلى درس مشوق، تشوبه المتعة والمنافسة المحمودة بين المتعلمين ؛ مما يساهم في إقبالهم عليه، وإظهار مهاراتهم وقدراتهم ، كما تساعد على عدم الشعور بالملل؛ مما يجعل الدافع للممارسة كبيراً؛ لذلك تم الاعتماد على الألعاب التمهيدية أثناء تعليم مهارات الألعاب؛ لتحقيق أفضل نتائج تعلم ممكنة .

ويمكن أن تستخدم الألعاب التمهيدية خلال درس التربية الرياضية أثناء :

- الجزء التمهيدي .
- الإعداد البدني .
- النشاط التعليمي والتطبيقي .





## مبادئ اختيار الألعاب التمهيدية :

١. التدرج من السهل إلى الصعب .
٢. تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين .
٣. إتاحة فرص المنافسة عند ممارسة الألعاب التمهيدية .
٤. ملاءمة الأجهزة والأدوات في الألعاب المقدمة لتناسب قدرات المتعلمين .
٥. مراعاة عوامل الأمن والسلامة في اختيار الألعاب التمهيدية .
٦. التخطيط لاستخدام الألعاب؛ لتسهم في تنمية الجوانب السلوكية المختلفة لدى المتعلمين .

## خصائص تلاميذ الصف الرابع الابتدائي والأنشطة المقترحة على ضوءها :

مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
الميل إلى اكتساب المعارف والرغبة في الاطلاع.	<ul style="list-style-type: none"><li>• يقدم له الجديد من الأنشطة الرياضية التي يسعى إلى معرفة جوانبها.</li><li>• تكلفه بالبحث عن بعض المعلومات الرياضية المتعلقة بالألعاب المختلفة والبارعين فيها محلياً وعالمياً من خلال وسائل البحث المختلفة تلك النماذج التي تمثل جوانب القدوة الحياتية في جانبها الرياضي .</li></ul>
القدرات العقلية العليا لديه (التركيز، الانتباه، الإدراك...) لا تزال ضعيفة نسبياً من حيث المدى.	<ul style="list-style-type: none"><li>• يجب أن تكون فترات الممارسة قصيرة .</li><li>• يراعى تقديم التعليمات بإيجاز وبشكل مبسط يسهل فهمه .</li><li>• تحليل المهام الكبيرة إلى مهام فرعية أقل تعقيداً وأكثر زمناً .</li><li>• اختيار الأنشطة التعليمية التي تتناسب ومرحلة النمو العقلي التي يشتمل إليها المتعلمون، وفي مقدورهم القيام بها؛ لتجنب الإحباطات التي قد تنشأ عن تكليفه بمهام صعبة أو مستحيلة .</li></ul>



مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
السعى للتوافق مع نفسه ومع الآخرين ، الرغبة في التعاون مع الآخرين في الأنشطة المختلفة .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توفير جو مشبع بالود والمحبة والاحترام المتبادل .</li> <li>• زيادة الأنشطة الجماعية تتضمن مهامًا تعاونية، والعمل في فريق.</li> <li>• تشجيع المتعلم على المشاركة مع الآخرين في ممارسة اللعب، وتعزيز الأداء.</li> </ul>
فهم الأسباب التي تكمن وراء قواعد السلامة .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ويتم ذلك من خلال توفير الأمن والطمأنينة للمتعلم ، وتوفير المساحات المناسبة لممارسة اللعب ، والأدوات الملائمة لممارسته .</li> </ul>
تطور في حركات (مهارات) التناول والمعالجة اليدوية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يستطيع معظم المتعلمين أداء مهارات (الرمي، ارتداد الكرة، استقبال الكرة، ركل الكرة ..... الخ) ؛ لذا يراعى تنوع استخدام الأدوات المناسبة لتحسين مهارات التناول والمعالجة اليدوية .</li> </ul>
الميل إلى الألعاب الرياضية التي يمارسها الكبار كألعاب الكرة وألعاب القوى والمصارعة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم استبدال الألعاب المنظمة ذات القواعد البسيطة ، بألعاب أكثر تعقيدًا مثل ألعاب رياضية ، أو منافسات الجماعة .</li> <li>• أداء بعض هذه الأنشطة بشرط أن تتناسب مع مستوى نضجهم مع عدم المغالاة في الأداء .</li> </ul>
تحسن مقدرة المتعلمين على تركيز البصر ومتابعة الأشياء.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يراعى أن تتضمن الأنشطة الحركية للطفل (كيفية استقبال واستلام الكرات ، المحاورة بالكرة باستخدام اليدين أو الرجلين ...).</li> </ul>
تطور مقدرة المتعلمين على الاستدلال ، كما يستطيع المتعلمون استيعاب التعليمات ويسهل عليهم فهم الواجبات المطلوبة منهم.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تضمين منهج التربية الرياضية أنشطة تساعد المتعلمين على معرفة أسباب حدوث الأشياء، حل المشكلات، استدعاء خبرات التعلم والمهارات التي سبق اكتسابها .</li> </ul>





مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
تحسن التوافق العضلي العصبي .	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن إعطاء المتعلمين بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين العضلات والأعصاب .</li> <li>الحاجة إلى الأنشطة الإيقاعية لأهميتها في التوافق والتوقيت .</li> </ul>
يظل النمو الجسمي للمتعلمين بطيئاً نسبياً.	<ul style="list-style-type: none"> <li>إعطاء أنشطة حركية لا تتطلب أحمالاً عالية، وأعباء بدنية كبيرة؛ حيث إن المجهود الزائد يؤثر على عمليات النمو بالسلب؛ خاصة وأن النمو في هذه المرحلة يتميز بالبطء .</li> </ul>
يميل المتعلمين في هذه المرحلة إلى المنافسة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن أن تتضمن الأنشطة التي يمارسها المتعلمين ألعاب منافسات أو ألعاب مطاردة.</li> <li>يفضل الاستعانة بالألعاب الصغيرة بدلاً من القصص الحركية .</li> </ul>
استمرار حاجة المتعلم المستقرة إلى النشاط الزائد .	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب تخصيص فترة يومية لممارسة النشاط البدني الحركي المنظم لفترة ٣٠ ق.</li> <li>توجه التعليقات له بشكل مختصر .</li> <li>يتاح لكل متعلم فرصة بذل أقصى كمية من الحركة والنشاط خلال الوقت المخصص للممارسة .</li> </ul>
تحسن ميل المتعلم، وزيادة الرغبة في النشاط الحادف .	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب الاهتمام بالأنشطة التي تتيح للمتعلم التعامل مع الأدوات بطرق متنوعة .</li> </ul>



مظاهر النمو	الأنشطة المقترحة
يكون ارتفاع مركز ثقل الجسم مقارباً للشخص الراشد .	• يتضمن برنامج النشاط الرياضي تكرار واجبات حركية بسيطة في حدود قدراته، حيث يتطلب التوازن الجيد ( التوازن على الأرض أو باستخدام أجهزة ) .
تحسن استجابة المتعلمين للإيقاع الموسيقي .	• يراعى تقديم الموسيقى المناسبة للأنشطة الحركية الإيقاعية المتعلم وذلك باستخدام أنواع متعددة من التسجيلات الموسيقية .

## ١. بناء المنهج في ضوء المحاور الأربعة التي تم الإشارة إليها وهذه المحاور هي :

**المحور الاول :** مهارات ألعاب ( كرة السلة - كرة القدم ) والتمرينات الفنية الإيقاعية وعوامل الصحة والأمن والسلامة .

**المحور الثاني :** مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة .

**المحور الثالث :** مهارات ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد) وعوامل الصحة والأمن والسلامة .

**المحور الرابع :** مهارات لعبة الجمباز وعوامل الصحة والأمن والسلامة .

## ٢. التقييم :

يعد التقييم من العناصر الرئيسة للمنهج التعليمي والتي نستعين به في التأكد من مدى تحقق مخرجات منهج التربية الرياضية والصحية، واكتشاف المعوقات التي تواجه تنفيذ ذلك المنهج، والتقييم كذلك يقدم تغذية مرتدة لمعلم التربية الرياضية والصحية تساهم في زيادة دافعيته عند تطبيق المنهج ، وقد تم اختيار نمط من أنماط التقييم الأكثر ارتباطاً بطبيعة التربية الرياضية وهو التقييم المبنى على الأداء .

إن أداة القياس المستخدمة لتقييم المهارات عبارة عن استمارة تقييم كنموذج استرشادي، يمكن أن يستخدمها المعلم أو يبنى أدوات أخرى على ضوءها، وقد استخدمت تلك الأداة كتقييم ختامي لمهارات الألعاب التي يتضمنها المحور .





## نموذج لاستمارة التقييم المقترحة

### ومستويات التقييم لكل لعبة

الاسم / ..... النوع / ذكر أنثى  
تاريخ الميلاد / ... / ... / ..... المدرسة .....  
تاريخ الاختبار ..... / ..... / .....

مستويات التقييم													
م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء	ملاحظات
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	غير ممتاز	ممتاز		
١													
٢													
٣													
٤													
٥													



## ثانيا : الإطار التطبيقي

### (المحاور الأربعة فى ضوء المعايير والمؤشرات)

**عزيمي المعلم**... فيما يلي عرض للمعايير والمؤشرات التي تمثل بنية كل محور من المحاور الأربعة والتي تمثل في نفس الوقت مخرجات التعلم التي يرغب المنهج تحقيقها .

### معايير ومؤشرات المحاور الأربعة للصف الرابع الابتدائي

#### الفصل الدراسي الأول

**المحور الأول : مهارات ألعاب ( كرة السلة - كرة القدم ) والتمرينات الفنية**  
الإيقاعية وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

المعيار (١) : اكتساب التوافق الحركي للألعاب الرياضية .	
<b>المؤشرات :</b> ١. يؤدي مهارات التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات ( كرة السلة وكرة القدم ). ٢. يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات مرتبطة بمهارات ( كرة السلة وكرة القدم ). ٣. يطور حركاته الأساسية في ( كرة السلة وكرة القدم ) من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة . ٤. يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة مرتبطة بمهارات ( كرة السلة وكرة القدم ). ٥. يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية . مرتبطة بمهارات مرتبطة ( كرة السلة وكرة القدم ).	<b>المعيار (٢) : أداء المهارات الحركية الأساسية للألعاب الرياضية.</b> <b>المؤشرات :</b> ١. يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الألعاب الجماعية ( كرة السلة وكرة القدم ). ٢. يؤدي مهارات الألعاب الرياضية ( كرة السلة وكرة القدم ) بشكل صحيح . ٣. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية المستهدفة ٤. يتعرف بعض المعارف والمعلومات الخاصة بالألعاب الرياضية ( كرة السلة وكرة القدم ).

المهارات الحركية و الرياضية  
التي يجب أن تكون





المهارات الحركية والرياضية	المنهج الأول	<b>المعيار (٣) : أداء تمارين فنية إيقاعية متنوعة . ( تمارين فنية إيقاعية )</b>
		<b>المؤشرات :</b> ١. يؤدي أنشطة فنية إيقاعية بمصاحبة الموسيقى أو بدونها . ٢. يؤدي أنشطة فنية إيقاعية حرة بمصاحبة الموسيقى . ٣. يشارك زملاءه في الأداء الإيقاعي .
		<b>المعيار (٤) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركي.</b>
		<b>المؤشرات :</b> ١. يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين - اليد - القدم) خلال أنشطة حركية مختلفة . ٢. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة النشاط الرياضي . ٣. يؤدي مهارات التأزر بطلاقة وبراعة .
		<b>المعيار (٥) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه.</b>
الصحة الجسمية واللياقة البدنية	المنهج الثاني	<b>المؤشرات :</b> ١. يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
		<b>المعيار (١) : إدراك مفهوم الذات الجسمية ( الوعي الجسمى )</b>
		<b>المؤشرات :</b> ١. يتعرف مدى الحركات التي يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة النشاط الرياضي . ٢. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
		<b>المعيار (٢) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة .</b>
		<b>المؤشرات :</b> ١. يحافظ على صحته ونظافته الشخصية . ٢. يؤدي عادات صحية وقوامية سليمة . ٣. يدرك أهمية النشاط الرياضي لجسم الإنسان . ٤. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم . ٥. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي . ٦. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام والمرتبطة بـ ( كرة السلة وكرة القدم والتمارين الفنية الإيقاعية ) .
		<b>المعيار (٣) : تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة .</b>
		<b>المؤشرات :</b> ١. يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .



<p><b>المعيار (١) : تنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين من خلال ممارسة النشاط الرياضي.</b></p>	<p>المحاور الوجدانية والتطبيقات الحياتية</p>
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.</li> <li>٢. يظهر تقبلاً لذاته.</li> <li>٣. يظهر تقبلاً للآخرين من حوله .</li> <li>٤. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .</li> <li>٥. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية المرتبطة بـ ( كرة السلة وكرة القدم والتمرينات الفنية الإيقاعية ) .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٢) : حل المشكلات .</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي الجماعي .</li> <li>٢. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضي الجماعي.</li> <li>٣. يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي الجماعي.</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٣) : إجادة مهارات الاستماع والبحث.</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يُظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .</li> <li>٢. يحترم آراء الآخرين .</li> <li>٣. يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية عن ( كرة السلة ، وكرة القدم والتمرينات الفنية الإيقاعية ) .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٤) : تحديد الأهداف وإدارة الذات .</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي المرتبط بـ ( كرة السلة، وكرة القدم، والتمرينات الفنية الإيقاعية ) .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٥) : تحمل المسؤولية واتخاذ القرار وإدارة الوقت</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يدرك أهمية دوره في الجماعة.</li> <li>٢. يدرك أهمية الوقت وقيمه في النشاط الرياضي .</li> <li>٣. يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه الآخرين .</li> </ol>	





## المحور الثاني :

### مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة العامة

<b>المعيار (١) : اكتساب التوافق الحركي للألعاب الرياضية .</b>	
<b>المؤشرات :</b>	
١. يؤدي مهارات التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام أثناء ممارسة ألعاب القوى .	
٢. يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة المرتبطة بممارسة ألعاب القوى .	
٣. يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة مرتبطة بممارسة ألعاب القوى .	
٤. يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية مرتبطة بممارسة ألعاب القوى .	
<b>المعيار (٢) : أداء المهارات الحركية الأساسية للألعاب الرياضية.</b>	
<b>المؤشرات :</b>	
١. يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بألعاب القوى .	
٢. يؤدي مهارات الأنشطة والألعاب بشكل صحيح .	
٣. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الفردية .	
٤. يتعرف بعض المعلومات الخاصة بالألعاب الفردية .	
<b>المعيار (٣) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركي.</b>	
<b>المؤشرات :</b>	
١. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة ألعاب القوى .	
٢. يؤدي مهارات التأذر بطلاقة وبراعة .	
<b>المعيار (٤) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه.</b>	
<b>المؤشرات :</b>	
١. يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة .	

المهارات الحركية والرياضية  
المجال الأول



<p><b>المعيار (١) : إدراك مفهوم الذات الجسمية ( الوعي الجسمى ) .</b></p>	<p><b>المجال الثاني</b> الصحة الجسمية واللياقة البدنية</p>
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعرف بمدى الحركات التي تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة ألعاب القوى .</li> <li>٢. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة ألعاب القوى .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٢) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة .</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يحافظ على صحة ونظافة الشخصية .</li> <li>٢. يؤدي عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة .</li> <li>٣. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم لائق للممارسة ألعاب القوى .</li> <li>٤. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته لألعاب القوى .</li> <li>٥. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بألعاب القوى .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٣) : تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة .</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعرف متطلبات ألعاب القوى من مكونات اللياقة البدنية .</li> <li>٢. يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (١) : تنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين من خلال ممارسة النشاط الرياضي .</b></p>	<p><b>المجال الثالث</b> الجوانب الوجدانية والتطبيقات الحياتية</p>
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة .</li> <li>٢. يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .</li> <li>٣. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .</li> <li>٤. يؤدي المهارات المرتبطة بألعاب القوى بكفاءة وثقة مع الشعور بالسعادة .</li> <li>٥. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية المرتبطة بممارسة ألعاب القوى .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٢) : حل المشكلات .</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة ألعاب القوى .</li> <li>٢. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضي المرتبطة بممارسة ألعاب القوى .</li> <li>٣. يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة ألعاب القوى .</li> </ol>	





<b>المعيار (٣) : إجادة مهارات الاستماع والبحث.</b>	<b>المجال الثالث</b> الجوانب الوجدانية والبطيقات الحياتية
<b>المؤشرات :</b> ١. يُظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين . ٢. يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية المرتبطة ألعاب القوى .	
<b>المعيار (٤) : اكتساب مهارة تحديد الأهداف وإدارة الذات .</b>	
<b>المؤشرات :</b> ١. يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة ألعاب القوى .	
<b>المعيار (٥) : القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار وإدارة الوقت .</b>	
<b>المؤشرات :</b> ١. يدرك أهمية الوقت وقيمته في النشاط الرياضي . ٢. يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه نفسه .	



## معايير ومؤشرات المحاور الأربعة للصف الرابع الابتدائي

### الفصل الدراسي الثاني

#### المحور الثالث :

مهارات ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد) وعوامل الصحة والأمن والسلامة.

المعيار (١) : اكتساب التوافق الحركي للألعاب الرياضية .	المهارات الحركية و الرياضية التي يجب الأول
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يؤدي مهارات التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٢. يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات أثناء ممارسة مهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٣. يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة لمهارات مرتبطة بـ (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٤. يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المرتبطة بـ (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٥. يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية مرتبطة بمهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> </ol>	
المعيار (٢) : أداء المهارات الحركية الأساسية للألعاب الرياضية.	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٢. يؤدي بعض مهارات الألعاب الرياضية لمهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد) بشكل صحيح .</li> <li>٣. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٤. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بالألعاب الرياضية (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> </ol>	



المهارات الحركية والرياضية	<b>المعيار (٣) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركي.</b>
	<b>المؤشرات :</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين-اليد - القدم) خلال أنشطة ممارسته (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٢. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسته (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٣. يؤدي مهارات التأذر بطلاقة وبراعة أثناء ممارسته (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> </ol>
	<b>المعيار (٤) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه.</b>
<b>المؤشرات :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة بأدوات ويدون أدوات.</li> </ol>
الصحة الجسمية واللياقة البدنية	<b>المعيار (١) : إدراك مفهوم الذات الجسمية ( الوعي الجسمى )</b>
	<b>المؤشرات :</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعرف مدى الحركات التي يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٢. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> </ol>
	<b>المعيار (٢) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة .</b>
<b>المؤشرات :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .</li> <li>٢. يؤدي عادات صحية وقوامية سليمة .</li> <li>٣. يدرك أهمية النشاط الرياضي لجسم الإنسان .</li> <li>٤. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم مناسب لممارسة (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٥. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد) .</li> <li>٦. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام والمناسبة لـ (الكرة الطائرة - كرة اليد) .</li> </ol>
<b>المعيار (٣) : تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة .</b>	<b>المؤشرات :</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>١. يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية ومناسبة لـ (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> </ol>	





<p><b>المعيار (١) : تنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين من خلال ممارسة النشاط الرياضي.</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات وحركات (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٢. يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .</li> <li>٣. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .</li> <li>٤. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية . الملائمة بممارسة (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٢) : حل المشكلات .</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> <li>٢. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات يمكن مواجهه أثناء ممارسة ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد) .</li> <li>٣. يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٣) : إجادة مهارات الاستماع والبحث.</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يؤدي مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .</li> <li>٢. يحترم الرأي والرأي الآخر .</li> <li>٣. يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية الخاصة بألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٤) : اكتساب مهارة تحديد الأهداف وإدارة الذات .</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد).</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٥) : القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار وإدارة الوقت</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يدرك أهمية دوره في الجماعة .</li> <li>٢. يدرك أهمية الوقت وقيمه في النشاط الرياضي .</li> <li>٣. يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه الآخرين .</li> </ol>	

المجال الثالث

الجوانب الوجدانية والتطبيقات الحياتية



## المحور الرابع :

### مهارات لعبة الجمباز وعوامل الصحة والأمن والسلامة

<b>المعيار (١) : اكتساب التوافق الحركي للألعاب الرياضية .</b>	
<b>المؤشرات :</b>	
١. يؤدي مهارات التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام أثناء ممارسة لعبة الجمباز .	
٢. يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة أثناء ممارسة مهارات لعبة الجمباز .	
٣. يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة مرتبطة بممارسة لعبة الجمباز .	
٤. يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية أثناء ممارسة لعبة الجمباز .	
<b>المعيار (٢) : أداء المهارات الحركية الأساسية للألعاب الرياضية.</b>	
<b>المؤشرات :</b>	
١. يؤدي ألعاب تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز .	
٢. يؤدي مهارات الأنشطة والألعاب بشكل صحيح .	
٣. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لمهارات الجمباز .	
٤. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بالرياضة الجمباز .	
<b>المعيار (٣) : اكتشاف قدراته من خلال النشاط الحركي.</b>	
<b>المؤشرات :</b>	
١. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة مهارات الجمباز .	
٢. يؤدي مهارات التأذر بطلاقة وبراعة عند ممارسة لعبة الجمباز .	
<b>المعيار (٤) : تفهم الفروق المختلفة بينه وبين أقرانه.</b>	
<b>المؤشرات :</b>	
١. يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة .	

المهارات الحركية و الرياضية  
المجال الأول





<p><b>المعيار (١) : إدراك مفهوم الذات الجسمية ( الوعي الجسمى ) .</b></p>	<p><b>المجال الثاني</b> الصحة الجسمية واللياقة البدنية</p>
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعرف مدى الحركات التي تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة مهارات الجمباز .</li> <li>٢. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة مهارات الجمباز .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٢) : اكتساب عادات صحية وقوامية سليمة .</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يحافظ على صحة ونظافة الشخصية .</li> <li>٢. يؤدي عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة .</li> <li>٣. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم .</li> <li>٤. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته لعبة الجمباز .</li> <li>٥. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام المناسبة لممارسة لعبة الجمباز .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٣) : تنمية مكونات اللياقة البدنية العامة .</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية مرتبطة بلعبة الجمباز .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (١) : تنمية ذاته وعلاقاته بالآخرين من خلال ممارسة النشاط الرياضي .</b></p>	<p><b>المجال الثالث</b> الجوانب الوجدانية والتطبيقات الحياتية</p>
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>٢. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية مرتبطة بلعبة الجمباز .</li> <li>٣. يظهر تقبلا لذاته وللآخرين من حوله .</li> <li>٤. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .</li> <li>٥. يؤدي أنشطة تتضمن ممارسته مهارات الجمباز بكفاءة وثقة .</li> </ol>	
<p><b>المعيار (٢) : حل المشكلات .</b></p>	
<p><b>المؤشرات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجمباز .</li> <li>٢. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات يمكن أن تواجهه عند ممارسة رياضة الجمباز .</li> <li>٣. يقترح حلولاً بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجمباز .</li> </ol>	





<b>المعيار (٣) : إجادة مهارات الاستماع والبحث.</b>	<b>المجال الثالث</b> المجانب الوجدانية والتطبيقات الحياتية
<b>المؤشرات :</b> ١. يُظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين . ٢. يحترم الرأي والرأى الآخر . ٣. يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية المتعلقة بالرياضة الجمباز .	
<b>المعيار (٤) : تحديد الأهداف وإدارة الذات .</b>	
<b>المؤشرات :</b> ١. يشارك في تحديد الأهداف الخاصة بالرياضة الجمباز .	
<b>المعيار (٥) : تحمل المسؤولية واتخاذ القرار وإدارة الوقت .</b>	
<b>المؤشرات :</b> ١. يدرك أهمية الوقت وقيمته في النشاط الرياضي . ٢. يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه نفسه .	



## المهارات الحياتية والقيم والقضايا الداعمة ومهارات رياضة الأعمال التي يتضمنها الدليل

### أولاً : المهارات الحياتية :

يعد دمج المهارات الحياتية أحد الركائز الأساسية التي بنيت عليها مناهج التربية الرياضية في الصف الرابع الابتدائي؛ حيث جاءت معالجة المهارات الحياتية منسجمة ومتكاملة للمهارات الفنية المرتبطة بمادة التربية الرياضية؛ حيث يكتسب الطلاب المهارات الحياتية وهم يمارسون الأنشطة، ويخططون للمسابقات، ويتفاعلون في مهام جماعية أو فردية أو ثنائية .

### ثانياً : القيم :

إذا كانت المهارات الحياتية أحد الركائز الأساسية التي بنى في ضوئها إطار منهج التربية الرياضية والصحية للصف الرابع الابتدائي؛ فلا يمكننا تنمية تلك المهارات لدى المتعلمين بعيداً عن النسق القيمي للمجتمع المصري؛ فلكل مهارة قيمة تدعمها وتوجهها بشكل صحيح؛ وذلك تحقيقاً للتكامل بين القيم والمهارات الحياتية، فالتلاميذ يكتسبون القيم البانية للمجتمع المصري عند ممارسة الأنشطة وإجراء المنافسات والمسابقات والانخراط في الألعاب الفردية والجماعية، مثل قيم: ( الموضوعية - الاحترام - المشاركة - التسامح وقبول الآخر - الاستقلالية - الموضوعية - التعاون - المثابرة - الإثقان).

### ثالثاً : القضايا والتحديات المعاصرة :

من ضمن أهداف مناهج التربية الرياضية « تبصرة المتعلم بقضايا ومشكلات مجتمعه، وزيادة وعيه بها؛ لتمكينه من المساهمة بأفكاره وخبراته المتنوعة في حلها؛ تحقيقاً لأهداف التنمية المستدامة ٢٠٣٠، وكذلك لربط التعلم بالحياة»، ومن هنا كانت أهمية تضمين القضايا والتحديات الكبرى التي يواجهها المجتمع المصري وأخذها بعين الاعتبار عند بناء منهج الصف الرابع للتربية الرياضية والصحية بشكل مبسط وسلس وغير مفتعل، وواقعي له نتائج محددة وملموسة .

وفيما يلي عرض للمهارات الحياتية والقيم والقضايا التي تبناها منهج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي بما يتلائم مع الألعاب الجماعية والألعاب الفردية للمحاور الأربعة .



المهارات وفق أبعاد التعلم	أبعاد التعلم	القسم	القضايا والتحديات	المهارات الفرعية	المهارات الأساسية	
المهارات الحياتية والقيم والقضايا بما يتواءم مع الألعاب الجماعية والفردية (للمحاور الأربعة)	تعلم لتعرف	الموضوعية	- الوعي - القانوني - الولاء - الانتماء - عدم التمييز - المسؤولية - البيئية - الصحة - الوقائية - الوعي - التكنولوجي	القدرة على تحديد المشكلات.	التفكير الناقد	
				تمييز أوجه الشبه وأوجه الاختلاف.		
				تحديد المعلومات المتعلقة بالموضوع.		
	تعلم لتعمل	الإنشائية	الموضوعية	- الاحترام - المشاركة - التسامح - قبول الآخر - الاستقلالية - الحب - الموضوعية - حب - الاستطلاع - الأمانة - التعاون - المثابرة - الإتقان	المرونة في توليد مجموعة من الأفكار.	الإبداع
					الطلاقة في توليد عدد كبير من البدائل أو المترادفات أو الأفكار.	
					الشعور بالمشكلة.	
	تعلم لتعيش	التفاوض	الموضوعية	- الاحترام - المشاركة - التسامح - قبول الآخر - الاستقلالية - الحب - الموضوعية - حب - الاستطلاع - الأمانة - التعاون - المثابرة - الإتقان	تحديد أهداف واضحة.	التعاون
					ثقافة حب العمل.	
					تقويم أداء الفريق	
	تعلم لتكون	إدارة الذات	الموضوعية	- الاحترام - المشاركة - التسامح - قبول الآخر - الاستقلالية - الحب - الموضوعية - حب - الاستطلاع - الأمانة - التعاون - المثابرة - الإتقان	الإنصات الفعال.	المشاركة
					ضبط النفس.	
					قبول الرأي الآخر.	
تعلم لتكون	المحاسبية	الموضوعية	- الاحترام - المشاركة - التسامح - قبول الآخر - الاستقلالية - الحب - الموضوعية - حب - الاستطلاع - الأمانة - التعاون - المثابرة - الإتقان	فهم وتقبل الاختلافات.	إدارة الذات	
				مساعدة الآخرين.		
				معرفة الأدوار.		
تعلم لتكون	التواصل	الموضوعية	- الاحترام - المشاركة - التسامح - قبول الآخر - الاستقلالية - الحب - الموضوعية - حب - الاستطلاع - الأمانة - التعاون - المثابرة - الإتقان	الثقة في الآخر.	المحاسبية	
				احترام الآخر.		
				تحديد أهداف واضحة.		
تعلم لتكون	المحاسبية	الموضوعية	- الاحترام - المشاركة - التسامح - قبول الآخر - الاستقلالية - الحب - الموضوعية - حب - الاستطلاع - الأمانة - التعاون - المثابرة - الإتقان	تحديد الأولويات.	إدارة الذات	
				الثقة بالنفس.		
				احترام وتقدير الذات.		
تعلم لتكون	التواصل	الموضوعية	- الاحترام - المشاركة - التسامح - قبول الآخر - الاستقلالية - الحب - الموضوعية - حب - الاستطلاع - الأمانة - التعاون - المثابرة - الإتقان	الوفاء بالالتزامات.	المحاسبية	
				مهارة استخدام وسائل الاتصال.		
				مهارات استخدام وسائل الاتصال.		

المهارات الحياتية والقيم والقضايا بما يتواءم مع الألعاب الجماعية والفردية (للمحاور الأربعة)





## توزيع الألعاب والمهارات الجماعية والفردية

### بمنهج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي

يتضمن المنهج الحالي مجموعة ألعاب رياضية به العديد من المهارات المتنوعة والمختلفة، والتي تخص كل لعبة من هذه الألعاب؛ مما يتطلب تحديد المهارات المرتبطة بكل لعبة من خلال مصفوفة لتلك المهارات بما يتناسب مع احتياجات الطلاب وقدراتهم في كل صف دراسي. وفيما يلي عرض لمهارات تلك الألعاب التي تم تضمينها بمحتوى منهج التربية الرياضية للصف الرابع الابتدائي.

#### أولاً : توزيع الألعاب والمهارات الجماعية والفردية

##### على المحاور الأول والثاني ( الفصل الدراسي الأول )

المحاور	الألعاب	مهارات الألعاب
<b>مهارات الألعاب الجماعية المحور الأول</b>  <b>مهارات ألعاب ( كرة السلة - كرة القدم )</b> والتمرينات الفنية الإيقاعية وعوامل الصحة والأمن والسلامة.	<b>أولاً:</b>  كرة السلة	<b>مهارات كرة السلة</b> ١. وقفة الاستعداد مع مسك الكرة . ٢. المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة) ٣. التميرير (التمريره الصدرية) ٤. الاستقبال، (استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر). ٥. (يعطى في بداية المحور الاعداد البدني العام والخاص والألعاب التمهيدية لتلك المهارات).  <b>مهارات كرة القدم ( بنين )</b> ١. التميريرات ( تمرير الكرة بباطن القدم) ٢. المشى بالكرة ( بباطن القدم). ٣. الجرى بالكرة ( بباطن القدم). ٤. التصويب من الثبات (بباطن القدم). ٥. مهارات حارس المرمى (وقفقة الاستعداد).  <b>التمرينات الفنية الإيقاعية ( بنات )</b> ( المشى - الجرى - الحجل - الوثب - الالتفاف والدوران - التموج ).
	<b>ثانياً :</b>  (أ) كرة القدم (بنين).  (ب) التمرينات الفنية الإيقاعية (بنات)	



المحاور	الألعاب	مهارات الألعاب
(مهارات الألعاب الفردية) المحور الثاني مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة العامة.	أولاً : مهارات العاب القوى	أولاً : ألعاب القوى ١ . البدء العالي . ٢ . العدو ( ٣٥ م ) . ٣ . ألعاب تمهيدية لمهارة التتابع . ٤ . الوثب الطويل ( بطريقة القرفصاء ) .



ثانياً : توزيع الألعاب والمهارات الجماعية والفردية  
على المحور الثالث والرابع ( الفصل الدراسي الثاني )

المحاور	الألعاب	مهارات الألعاب
<p><b>مهارات الألعاب</b> <b>الجماعية</b> <b>المحور الثالث</b></p> <p>مهارات ألعاب (كرة الطائرة - كرة اليد) وعوامل الصحة والأمن والسلامة .</p>	<p>أولاً: الكرة الطائرة</p> <p>ثانياً: كرة اليد</p>	<p><b>مهارات الكرة الطائرة</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . وقفة الاستعداد .</li> <li>٢ . تمرينات الإحساس بالكرة .</li> <li>٣ . التمريض ( التمريض من أعلى للأمام )</li> <li>٤ . الإرسال من أسفل ( أمامي ) .</li> <li>٥ . ( يعطى في بداية المحور الإعداد البدني العام والخاص والألعاب التمهيدية لتلك المهارات ) .</li> </ol> <p><b>مهارات كرة اليد</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . الوقفة الصحيحة .</li> <li>٢ . تمرينات الإحساس بالكرة .</li> <li>٣ . تنطيط الكرة . ( تنطيط الكرة من الثبات - تنطيط الكرة من الحركة ) .</li> <li>٤ . تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف .</li> <li>٥ . استقبال الكرة باليدين من مستويات مختلفة .</li> </ol>
<p><b>المحور الرابع</b></p> <p>مهارات الجمباز وعوامل الصحة والأمن والسلامة العامّة .</p>	<p>أولاً: الجمباز</p>	<p><b>مهارات الجمباز</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . ميزان الركبة .</li> <li>٢ . الدحرجة الأمامية المكورة .</li> <li>٣ . الوقوف على الكتفين .</li> </ol>





## مقترحات (موجهات) عامة للمعلم / المعلمة

### عزيزي المعلم

إليك بعض المقترحات و التوجيهات التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذ دروس المنهج :

١. بالرغم من أن منهج التربية البدنية والصحية يدرس منفصلاً، إلا أنه يتطرق من قواسم مشتركة مع باقى المواد الدراسية الأخرى، من خلال ما يتضمنه محتوى المنهج من مهارات حياتية، وقضايا متضمنة، وقيم ومهارات ريادة الأعمال بما يتناسب مع كل محور؛ لضمان تكامل تحقق أهداف المواد الدراسية لهذه المرحلة .
٢. زمن تدريس كل لعبة من الألعاب ثلاثون يوماً كاملاً حيث يستغرق تدريس المحور الأول شهرين (محتوى على لعبتين جماعيتين حيث يخصص شهر لكل لعبة)، والمحور الثانى يستغرق تدريسه شهر (لعبة فردية واحدة في المحور- تدرس في شهر واحد) بإجمالى ثلاثة شهور لكل فصل دراسى .
٣. يمكنك تدريس المنهج الدراسى من خلال فترة دراسية زمنها (٩٠ ق) (حصتين متتاليتين) أو حصتين منفصلتين زمن كل منها (٤٥ ق) لكل حصّة، وفقاً لظروف الجدول المدرسى لكل مدرسة .
٤. جميع الأنشطة المتضمنة في دروس كل محور بدليل المعلم هى نماذج استرشادية للمعلم، حيث يمكنك تصميم أنشطة أخرى تتلاءم وطبيعة التلاميذ، والإمكانات المتاحة، ومساحة أماكن تدريس التربية الرياضية، (ولكن مع الالتزام بمؤشرات كل لعبة بكل محور، لتحقيق أهداف المنهج).
٥. عليك أن تتعرف خطوات أداء المهارة؛ لإعطاء نموذج صحيح للتلاميذ قبل بداية شرح المهارة، ثم تعليم التلاميذ تلك المهارات من خلال طرق التدريس والاستراتيجيات الملائمة لكل مهارة .
٦. لك عزيزي المعلم حرية تصميم بطاقة ملاحظة تتلاءم ومهارات كل حصّة، مع الالتزام بالمحتوى المهارى لكل لعبة .
٧. استمارة التقييم المرفقة بكل لعبة هى نموذج استرشادى، حيث تدرج فيها المهارات التى درسها التلاميذ خلال كل محور؛ لكى تقوم بتقييمها؛ لتقف على مدى تحقيق تلاميذك لأهداف المحور .
٨. يمكنك استخدام أدوات بديلة غير الأدوات المستخدمة بكل درس، أو أدوات أخرى تتلاءم وطبيعة كل نشاط وحسب توافر الإمكانيات لديك .



### بالنسبة لفئات الدمج

◀ تمثل التربية البدنية والرياضة بشكل عام عنصر مهمًا ومؤثرًا في حياة ذوي الإعاقة؛ حيث إن لها فوائد عديدة تمس جميع جوانب حياتهم، سواء الاجتماعية أو النفسية أو العقلية، كما أن الرياضة لها علاقة مباشرة بصحتهم ولياقتهم.

١. أما على مستوى الجانب النفسى فإن ممارسة ذوي الإعاقة للرياضة التى تتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والعقلية؛ تمكنهم من الشعور بالمتعة، والانسجام واستنفار طاقاتهم، وإظهار ملكات التحدي؛ للتغلب على الإعاقة، ودخول دائرة المنافسة المحمودة، والشعور بالنصر، كما يكون هناك مردود إيجابي مؤثر في تعديل بعض السلوكيات التى قد تكون ملازمة لهم.

٢. أما على المستوى الاجتماعى فإن ممارسة ذوي الإعاقة الرياضة بشكل جماعى مع أقرانهم من غير ذوي الإعاقة لها فوائد اجتماعية كبيرة حيث إنها :

◀ تزيد من أواصر المحبة والأخوة والتعاون واحترام القوانين والأنظمة.

◀ تكسب الفرد المهارات القيادية والبدنية الفنية المهارية.

◀ تزيد من الانتماء والثقافة وفن التعامل مع الآخرين.

٣. أما على المستوى البدني فالتربية البدنية تلعب دورًا مهمًا وفعالًا في زيادة لياقتهم وقوة تحملهم، كما تساعد على بناء العضلات.

لذا عليك عزيزي المعلم العمل على :

◀ الحرص على مشاركة التلاميذ ذوي الإعاقة بالنشاط الحركى بما يتلائم مع إعاقاتهم .

◀ إشراك التلاميذ ذوي الأعاقة مع زملائهم بالفصل في تجهيز الأدوات الخاصة بالنشاط .

◀ ضرورة تحفيز التلاميذ ذوي الإعاقة على أداء الأنشطة الحركية؛ مما يشعرهم بالنجاح ويزيد دافعتهم نحو التعلم .

◀ هناك العديد من الرياضات المعدلة التى تتناسب مع قدرات وإمكانات ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها ألعاب القوى (الميدان والمضمار)، وكذلك الألعاب الجماعية مثل : كرة القدم للإعاقات السمعية والذهنية، وكرة الجرس للمكفوفين، وكرة السلة للإعاقات الحركية والسباحة، وكرة المضرب وتنس الطاولة، وألعاب الجمباز والكرة الطائرة، والريشة الطائرة والألعاب المائية. وهذه الرياضات تتضمن بعض الألعاب التى تم وضعها في منهج الصف الرابع الابتدائى؛ لذلك فليس هناك خطورة لمشاركة التلاميذ ذوي الإعاقة مع زملائهم في هذه الألعاب، مع مراعاة عوامل أمنهم وسلامتهم، وأداء المهارات التى تتناسب مع إعاقاتهم .





## المعالجات الخاصة بفئات الدمج

الفئات المستهدفة:

الفئات المدججة هم من لديهم إعاقة بصرية وسمعية وذهنية، وإعاقة حركية، وشلل دماغي، فضلاً عن اضطراب طيف التوحد، وبطيء التعلم وذوو صعوبات التعلم، وكذلك ذوو تشتت الانتباه وفرط الحركة.

ما يجب على المعلمين معرفته لدمج المتعلمين المتباينين.. الخصائص والاحتياجات التربوية:

الفئات	الخصائص	الاحتياجات التربوية عامة
الإعاقة البصرية (الأكفأ وضعاف البصر)	<ul style="list-style-type: none"> <li>المعدل العام للذكاء طبيعي، والذاكرة حسية قوية، كما يمتلك تلاميذ تلك الفئة دافعية متميزة إلا أنهم أقل قدرة على التخيل، مع موجهة صعوبات في تكوين بعض المفاهيم كالمسافات والألوان، كذلك لديهم القصور في توظيف الإيماءات والإشارات وتعبيرات الوجه.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تعليمات الأنشطة وتكليفات تنفيذ المهام تتم شفهيًا</li> <li>2. التدريب على الأدوات حسيًا للمكفوفين، وعن قرب لضعاف البصر.</li> <li>3. استخدام الكرات التي تصدر عنها أصوات؛ لتوجيهها إلى أهداف ثابتة تصدر أصواتًا؛ للتعود على التوجيه الصحيح والتي تعمل على تنمية الحواس الأخرى لدى المكفوفين.</li> <li>4. انتقاء التدريبات المناسبة خاصة التمرينات الحرة الفردية والزوجية، والتمرينات بالأدوات، وعلى الأجهزة مثل: المقاعد السويدية، وعقل الحائط، والتمرينات بالأنقال، وتمرينات النظام والتشكيلات؛ حيث تؤدي هذه التمرينات إلى العناية بالمجموعات العضلية المختلفة التي تساعد المكفوفين على الحركة والعناية بالأجهزة الحيوية، والارتفاع بالمستوى الحركي، مع التأكيد على التمرينات الخاصة بالمرونة لمفاصل الجسم المختلفة التي تساعد على التحرك.</li> </ol>





الاحتياجات التربوية عامة	الخصائص	الصفات
<p>١. من الأفضل تقديم المعلومة بصورة مباشرة، وتسلسلها، والانتقال في تقديمها من المحسوس إلى المجرد، والتمهيد لعرض النشاط.</p> <p>٢. تحديد المهام قبل البدء في ممارسة الأنشطة مع توضيح تلك المهام من خلال أداء نموذج لمهارات الألعاب الرياضية، وتقديم رموز بصرية يتفق عليها المعلم مع المتعلمين</p> <p>٣. يفضل تكييف المفاهيم من خلال الأداء المهارى.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يواجه تلاميذ تلك الفئة مشكلات في فهم ما يقرب من ٥٠٪ من المناقشات الصفية إذا لم يتسن متابعتها بصرياً وعن قرب، كما أنهم ويعانون- كذلك- من قلة مفرداتهم اللغوية، كما يواجهون مشكلات في اللغة التعبيرية، والمناقشات الجماعية؛ لأن قاموسهم اللفظي محدود.</li> <li>• يعاني تلاميذ تلك الفئة صعوبة في التعلم الشفهي ويصعب عليهم الربط بين الكلمات المسموعة ورموزها المكتوبة.</li> <li>• لا تتأثر قابليتهم للتعلم والتفكير التجريدي إذا تم تقديمها من خلال اللغة المرئية، ويتسم تلاميذ تلك الفئة بضعف القدرة على تركيز الانتباه وصعوبة تذكرهم للمعلومات إلا إذا تم تقديمها من خلال التعليم البصري.</li> </ul>	<p>الإعاقة السمعية (ضعاف السمع)</p>



الاحتياجات التربوية عامة	الخصائص	الفئات
<p>١. تحليل المهام وتجزئتها والتركيز على الأنشطة الحسية ، والتدرج من السهل إلى الصعب مع إعطاء التلميذ المعاق فكرياً تعليمات واضحة ومحددة، ووقتاً كافياً لأداء مهامه.</p> <p>٢. تجنب فشل المتعلمين كلما أمكن، بل قدم لهم المهام التي ينجحون فيها أولاً حتى يستمروا في أداء المهام المطلوبة منهم ويشعروا بالنجاح.</p> <p>٣. ينبغي التأكيد على تعلم المهارات الحركية الأساسية ، كالوقوف الصحيح، المشي، الجري، القفز والتعلق فهي تعد حركات أساسية هامة وضرورية قبل الانخراط في الألعاب الفردية والجماعية؛ لكي يستطيع التلميذ من ذوي الإعاقة الفكرية التكيف مع البيئة الخارجية، مع محاولة تعليمه المهارات الحركية الأرضية التي تناسبه وتعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية لديه، وتحسين عضلاته بهدف إصلاح قوامه.</p> <p>٤. إن أهم ما يجب مراعاته عند ممارسة النشاط الرياضي للأطفال المعوقين ذهنياً هو التقليل من الأدوات بقدر المستطاع، وأن تكون هذه الأدوات مصنوعة من الجلد أو البلاستيك أو المطاط، وكذلك يجب استخدام الأدوات الثابتة وليست المتحركة وتكون ممارسة الأنشطة تحت الإشراف الكامل.</p>	<p>• يعاني تلاميذ تلك الفئة من تشتت الانتباه، وضعف التركيز، وصعوبة الاحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها عند الطلب، ولا سيما تلك المتعلقة بالذاكرة قصيرة المدى والتي ترتبط بالتعلم، ويميل تلاميذ تلك الفئة إلى الاعتماد على الآخرين ومع الافتقار إلى الاستقلالية والدافعية للقيام بالمهام التي تطلب منه كما أن الطفل المعاق ذهنياً لا يستطيع اكتساب المهارة الحركية بدرجة عالية مثل الأطفال الأسوياء.</p>	<p>الإعاقة الفكرية</p>





## الإطار النظري

الاحتياجات التربوية عامة	الخصائص	القضايا
<p>١. تحديد التمارين وتوضيح الكيفية التي تؤدي بها في ضوء ما يوصي به الطبيب المعالج، وكذلك عدم إجباره على القيام بمهام حسب حالته الصحية، مع إعطائه ما يكفيه من وقت لأداء النشاط.</p> <p>٢. إدماج التلميذ في أنشطة جماعية تعتمد على التفاعل مع متابعة تقبل التلاميذ له.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا يستطيع التلاميذ القيام بالمهمة المراد القيام بها دفعة واحدة.</li> <li>• يعاني التلاميذ من صعوبات في مجال اللغة؛ حيث يشوب الكلام أحيانا عدم الوضوح بدرجة يتعذر على الآخرين فهمه؛ لضعف التحكم في عضلات اللسان والشفاه والحلق وتعبيرات الوجه.</li> <li>• يعاني التلاميذ من القلق والحجل والعزلة وعدم الثقة بالنفس وعدم التفاعل الاجتماعي.</li> </ul>	<p>الإعاقة الحركية والشلل الدماغي</p>
<p>١. شرح النشاط قبل البدء فيه.</p> <p>٢. يجب ألا يطلب منهم أن ينظروا وينصتوا في نفس الوقت لعدم قدرتهم على معالجة المعلومات الداخلة عن طريق الرؤية والسمع في نفس الوقت.</p> <p>٣. يحتاجون إلى تلميحات (ملقنات) لمساعدته على عملية التذكر والاستدعاء.</p> <p>٤. تقليل زمن أداء المهمة حيث للمهمة مدى الانتباه الذي يعد قصيرا؛ حيث تتراوح مدته من (١٠-١٥) دقيقة.</p> <p>٥. التركيز على الأنشطة الحسية من خلال إعطاء نموذج أدائي للمهارة، أو استخدام الصور في التدريس حسب كل حالة.</p> <p>٦. يتحدث المعلم معهم بجمل قصيرة، مركزا على الكلمات المفتاحية، حيث يطلقها بنغمة مرتفعة مع شرح النشاط قبل البدء فيه.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نقص الانتباه والتذكر والدافعية وصعوبة الانتقال من موضوع لآخر.</li> <li>٣. قدرتهم على تذكر المعلومات البصرية أفضل من تذكر المعلومات السمعية وضعف في مهارات الاستماع والتحدث.</li> </ul>	<p>طيف التوحد</p>





الاحتياجات التربوية عامة	الخصائص	الفئات
<p>١. التأكد من وصول التعليمات والتوجيهات له بشكل صحيح، مع استخدام الأنشطة والأدوات الرياضية الجاذبة للانتباه، وتجزئة النشاط إلى وحدات أقل تعقيداً.</p> <p>٢. مكافأة المتعلم عند كل خطوة يتمها على الوجه السليم، ومراعاة جلوسه في أماكن محددة، مع استخدام المعززات المناسبة لتحديد حركته داخل الفناء.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• نقص الانتباه والتركيز والتذكر وصعوبة التنظيم وإنهاء المهام المكلف بها.</li> <li>• الحركة المستمرة والدائمة والميل إلى التسلق والتأرجح والتنقل الدائم.</li> <li>• قد يجد بعضهم صعوبة في تكوين صداقات مع الأقران، وكذلك صعوبة في اللعب أو مشاركة الآخرين في الأنشطة التي يقومون بها بهدوء، وصعوبة أيضاً في السلوك التكيفي والمهارات الحياتية.</li> </ul>	<p>نشأت الانتباه و فرط الحركة</p>
<p>١. تهيئة التلميذ قبل بدء النشاط، مع تقديم محفزات أثناء وبعد أداء النشاط.</p> <p>٢. تجنب فشل المتعلمين؛ حيث تقدم لهم المهام التي ينجحون فيها أولاً؛ حتى يستمروا في أداء المهام المطلوبة منهم ويشعروا بالنجاح.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعاني التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من صعوبة الانتباه والتركيز والتذكر وتكوين المفاهيم، فضلاً عن الإدراك اللفظي والبصري والذاكرة قصيرة المدى، كما يعانون صعوبة فهم المسموع، وربط المفردات بالسلوك والتمييز بين الكلمات المتشابهة واتباع التعليمات الشفهية واختيار المفردات المعبرة عن التفكير وتذكرها.</li> <li>• يتصفون بالحركة المستمرة، والتغيرات الانفعالية السريعة أو الهدوء الزائد وعدم الرغبة في المشاركة الصفية.</li> </ul>	<p>صعوبات التعلم</p>



## أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

اعتبارات أساليب الدعم	أساليب الدعم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ممارسة ذوي الإعاقة الحركية والشلل الدماغي لمهارات الألعاب الرياضية يتم في ضوء قدراته الجسمية ( حسب درجة ونوع الإعاقة ) في جميع مهارات الألعاب الرياضية .</li> <li>• التأكيد على فهم فئات الدمج للسير عكس عقارب الساعة وبالأخص فئة المكفوفين .</li> <li>• إشراك المكفوفين في تدريبات الإحماء والإعداد البدني مع تعريفه بارتفاع الحاجز عند الوثب .</li> <li>• التعامل مع مفهوم الفراغ الشخصي والفراغ العام بالنسبة للمكفوفين حسيًا ، وتدريبهم على تعرف أبعاد مكان ممارسة النشاط الرياضي بما يتضمنه من عوائق؛ لتحقيق عوامل الأمن والسلامة .</li> </ul>	دعم المهارات الرياضية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أداء تدريب الإحماء باستخدام الأطواق مع ملاحظة وضع الأطواق على مسافات متساوية؛ ليتدرب عليها فئات الدمج بشكل عام والكفيف بشكل خاص .</li> <li>• التدريب الجيد على إدراك العوائق عند ممارسة الجري بالزجاج سواء بالكرة أو بدون كرة .</li> <li>• كرة الجرس تستخدم للمكفوفين ؛ لمشاركة زملائهم في اللعب ؛ حيث يتم وضع الكرة في كيس كمصدر صوتي يستطيع الكفيف تتبعه .</li> <li>• تدريب التلميذ الكفيف على كيفية الانتقال في الفراغ العام والخاص باستخدام أدوات أو بدونها .</li> <li>• استخدام إشارة اليد مصاحبة لصفارة المعلم لفئات الدمج وبخاصة ضعاف السمع .</li> <li>• تعرف الكفيف الأدوات المستخدمة في النشاط الرياضي من حيث شكلها وطبيعتها .</li> </ul>	دعم الأدوات الرياضية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مراعاة إشراك تلاميذ اضطراب طيف التوحد في الأنشطة الجماعية من خلال مجموعات صغيرة .</li> <li>• المسافات البينية بين المجموعات المتضمنة لفئات الدمج تكون قصيرة؛ لسهولة التواصل بينهم .</li> <li>• دعم المشاركة الإيجابية بين التلاميذ من فئات الدمج وزملائهم .</li> </ul>	دعم العمل في مجموعات



## المحور الأول

### مهارات ألعاب (كرة السلة - كرة القدم) والتمرينات الفنية الإيقاعية وعوامل الصحة والأمن والسلامة

#### مقدمة المحور

يهتم هذا المحور بإكساب التلاميذ التوافق الأولي للحركات والمهارات للألعاب الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بالألعاب الجماعية (كرة سلة - كرة قدم) بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، كما يؤدون بعض التمرينات الفنية الإيقاعية (للبنات) والتي من خلالها يمكنهم التعبير عن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين، وإكسابهم المتعة والبهجة، وإكسابهم القواعد والعادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة وعوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، كما يمكنهم التعاون مع الآخرين لحل بعض المشكلات التي تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركي، بالإضافة إلى تقبل ذاتهم والآخرين من حولهم. كما يؤكد هذا المحور على تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.



#### ألعاب المحور:

أولاً: كرة السلة

ثانياً أ: كرة القدم (بنين)

ثانياً ب: التمرينات الفنية الإيقاعية (بنات)



### مهارات حياتية خاصة بالمحور

#### القيم المتضمنة

(الاحترام وقبول الآخر - الحب  
- التعاون - الموضوعية - الاستقلالية  
- حب الاستطلاع - المثابرة - الإتيان.

#### القضايا المتضمنة

عدم التمييز - الصحة الوقائية -  
الصحة العلاجية - المواطنة - الوعي  
التكنولوجي - المسؤولية البيئية.

(التفكير الناقد- تمييز أوجه الشبه وأوجه الاختلاف - القدرة  
على تحديد المشكلات)، (الإبداع: المرونية في توليد مجموعة من  
الأفكار- الطلاقة في توليد عدد كبير من البدائل أو الأفكار)، (حل  
المشكلات: الشعور بالمشكلة، تحديد المشكلة)، (التعاون: الالتزام بالقواعد  
العامة للفريق- الشعور بالانتماء للفريق)، (الإنتاجية: العمل- تقويم  
أداء الفريق)، (التفاوض: الإنصات الفعال - ضبط النفس - احترام  
الآخرين)، (احترام التنوع: قبول الرأي الآخر)، (التعاطف: فهم وتقبل  
الاختلافات- مساعدة الآخرين)، (المشاركة: معرفة الأدوار- الثقة في الآخر-  
احترام الآخر)، (إدارة الذات: تحديد أهداف واضحة- الثقة بالنفس- تحديد  
الأولويات- ضبط الذات- المثابرة- احترام وتقدير الذات)، (التواصل:  
مهارة استخدام وسائل الاتصال- التعبير عن الذات).



### نواتج التعلم الخاصة بالمحور

#### • في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادرا على أن :

1. يؤدي التوافق الأولي للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام عند ممارسته (كرة السلة- كرة القدم)
2. يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات مرتبطة بمهارات (كرة السلة- كرة القدم)
3. يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .
4. يطور حركاته الأساسية في كرة السلة- كرة القدم من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
5. يشارك زملاءه في أداء أنشطة حركية توافقية مرتبطة بـ (كرة السلة- كرة القدم)
6. يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الألعاب الجماعية. (كرة السلة- كرة القدم)
7. يؤدي بعض مهارات (كرة السلة- كرة القدم) بشكل صحيح .
8. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته (كرة السلة- كرة القدم)
9. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بـ (كرة السلة- كرة القدم).
10. يؤدي أنشطة فنية إيقاعية بمصاحبة الموسيقى أو بدونها .



١١. يؤدي أنشطة فنية إيقاعية حرة بمصاحبة الموسيقى.
١٢. يشارك زملاءه في الأداء الإيقاعي .
١٣. يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين-اليد- القدم) خلال أنشطة (كرة السلة- كرة القدم)
١٤. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسته مهارات (كرة السلة- كرة القدم)
١٥. يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
١٦. يتعرف مدى الحركات التي يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسته (كرة السلة- كرة القدم)
١٧. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة (كرة السلة- كرة القدم)
١٨. يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .
١٩. يؤدي عادات صحية وقوامية سليمة .
٢٠. يدرك أهمية النشاط الرياضي لجسم الانسان .
٢١. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم .
٢٢. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته (كرة السلة- كرة القدم)
٢٣. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام .
٢٤. يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
٢٥. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.
٢٦. يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله
٢٧. يقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه.
٢٨. يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٢٩. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضي.
٣٠. يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
٣١. يحترم آراء الآخرين.
٣٢. يظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين.
٣٣. يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
٣٤. يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية المرتبطة بالرياضات المستهدفة.
٣٥. يدرك أهمية دوره في الجماعة .
٣٦. يدرك أهمية وقيمة الوقت في النشاط الرياضي .
٣٧. يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه الآخرين .





## أولاً : كرة السلة

### وصف كرة السلة

تهتم هذه اللعبة بإكساب التلاميذ التوافق الأولي للحركات والمهارات الخاصة بكرة السلة خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بلعبة كرة السلة بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، وإكسابهم القواعد والعادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة، وعوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، كما يمكنهم التواصل مع الآخرين لحل بعض المشكلات التي تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركي، بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذاتهم والآخرين من حولهم، كما يؤكد هذا الجزء تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وبعض مهارات ريادة الأعمال وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.

### معلومات عامة عن كرة السلة

تعد لعبة كرة السلة في كثير من الدول المنافس الأول لكرة القدم؛ من حيث عدد المشاهدين، وهي لعبة جماعية تمد ممارسيها بالنشاط والحيوية والصحة والكفاءة الوظيفية، مما تمتاز به من مهارات حركية متنوعة ومناورات هجومية ودفاعية، يتنافس من خلالها فريقان، يتألف كل منهما من خمسة لاعبين؛ إذ يحاول كل فريق منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف (النقاط) في سلة الفريق الخصم، والسلة تعلو عن مستوى الأرض مسافة ثلاثة أمتار، ويتقرب كل فريق نحو سلة الخصم من خلال تمرير الكرة عبر اللاعبين أو التخطيط بها، ومن محظورات اللعبة الاحتكاك البدني الذي يسبب العرقلة للاعبين، وكرة السلة المصغرة أو (الميني باسكت) أحد أنواع كرة السلة الخاصة بصغار السن ممن تقل أعمارهم عن ١٢ سنة.

### دروس كرة السلة

الدرس الأول: مسك الكرة ووقفة الاستعداد

الدرس الثاني: المحاور الصغرى

الدرس الثالث: الممر الصغرى

الدرس الرابع: بطل سلة وأختار

### مهارات كرة السلة المتضمنة بالدرس

١. وقفة الاستعداد مع مسك الكرة .
٢. المحاور (تنطيط الكرة من الثبات والحركة)
٣. التمرير (التمريرة الصدرية )
٤. الاستقبال .(استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر).





## الدرس الأول : (مسك الكرة ووقفه الاستعداد)



### تمهيد :

#### وقفه الاستعداد :

هي أولى المهارات التي يجب أن يتعلمها الناشئون، كما يجب أن يكونوا مستعدين للتحرك في أى اتجاه وتنقسم إلى وقفه الاستعداد الهجومية، ووقفه الاستعداد الدفاعية .

#### مهارة مسك الكرة:

تعتبر مهارة مسك الكرة أول وأهم مبدأ من المبادئ الأساسية فى كرة السلة؛ إذا تعتبر مهارة أساسية فى التمرير والاستلام أو استقبال الكرة، كذلك فهي مهمة جداً أثناء التصويب؛ إذ بدونها لن يستطيع اللاعب التصويب، ونفس الشيء ينطبق على أداء المهارات الأساسية الباقية لكرة السلة .

ملحوظة هامة: قبل بدء درس التربية الرياضية على المعلم أن يقوم بتخطيط الملعب؛ ليحدد للتلاميذ أماكن وقوفهم .

### وصف

#### الدرس

يؤدي التلاميذ فى هذا الدرس مهارات وحركات انتقالية وغير انتقالية في الفراغ الشخصي والفراغ العام، كما يكتسبون بعض عناصر اللياقة البدنية خلال ممارستهم لبعض الأنشطة والتدريبات الخاصة بأولى مهارات كرة السلة ووقفه الاستعداد (الوقفه الصحيحة) ومهارة مسك الكرة .

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ◆ يؤدي التوافق الأولي للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات (كرة سلة).
- ◆ يشارك زملاءه فى أنشطة حركية توافقية بكرة السلة .
- ◆ يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات (كرة سلة).
- ◆ يطور حركاته الأساسية فى كرة السلة من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- ◆ يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة السلة .
- ◆ يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين - اليد - القدم) خلال أنشطة مرتبطة بكرة السلة .
- ◆ يتعرف مدى الحركات التي يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة الألعاب الرياضية .
- ◆ يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .
- ◆ يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم .
- ◆ يتعاون مع زملائه فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة .
- ◆ يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
- ◆ يظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ كرات سلة - صحن بلاستيك صفارة - حائط ملائمة لأداء النشاط .

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التعلم الذاتي - التعلم التعاوني - تعلم الأقران - التعلم بالممارسة .





## خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٣٥ ق)

الأعمال الإدارية : (٥ ق):

١. تسجيل الحضور والغياب.
٢. ارتداء الزي الرياضي والنزول للملعب وتجهيزه.

**الإحماء : إحماء حر: (٥ ق) :**



\* يقف التلاميذ في تشكيل انتشار حر منتظم لعمل تمارين عامة

لتهيئة جميع أجزاء الجسم كله وهذه التمارين هي :

« توقيت منخفض .

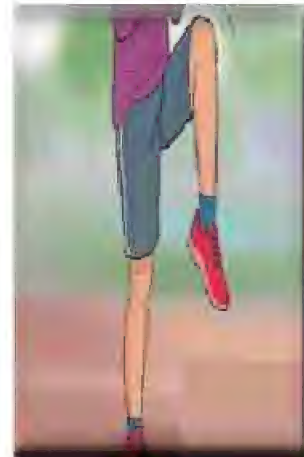
« توقيت عالٍ .

« الوثب بالقدمين معاً للأمام ، للجانبين ، للخلف .

« ميل الجذع للأمام لأسفل .

« تمارين للأذرع دورانات - تبادل ثني ، فرد الذراعين للأمام ، لأعلى ، للجانبين .

« تحريك الرأس للأمام وللخلف بالتبادل .







### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* الوثب في المكان مع ضم الرجلين عاليًا في الهواء .
- \* (الوقوف) أربع قاطرات، ثم يجري أول تلميذ بالقاطرة للمس كرة أو منديل معلق والعودة بسرعة للقاطرة، حيث يكرر نفس الأداء بقية تلاميذ القاطرة.
- \* تحديد خطين (بداية ونهاية) ووقوف القاطرات على خط البداية، ثم يجري للمس خط النهاية، والعودة لخط البداية، ويكرر الأداء مرتين، ثم يتم تبديل التلاميذ.
- \* أداء نفس التدريب السابق ولكن يجري التلاميذ بأول القاطرات للمس خط النهاية ثم العودة بسرعة؛ للمس يدي الزميل التالي والعودة نهاية القاطرة؛ ل يبدأ الزميل التالي على الفور بالجرى وهكذا.

### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

#### وقفة الاستعداد ومسك الكرة :

#### الخطوات الفنية :

#### أولاً: شرح وضع الاستعداد ومسك الكرة :

١. يقصد بوضع الاستعداد الوضع الذي يتخذه التلميذ لأداء مهارات كرة السلة ويُسمح له بالارتزان بسهولة ويسر.
٢. لكي يتحقق الارتزان يجب أن يكون مركز ثقل الجسم<sup>(١)</sup> قريباً من الأرض، وتكون القاعدة التي يركز عليها التلميذ كبيرة وهي ممثلة في القدمين والمسافة بينهما، بشرط أن لا تتعوق هذه المسافة حركة التلميذ، فلا تزيد أو تقل عن المسافة بين الكتفين، أو باتساع الخوض.
٣. لتحقيق هذا يقف التلميذ في وضع وقوف المشي بمسافة مناسبة بين القدمين والأمشاط تتجه للأمام حيث يقوم بثني الركبتين بحيث تصبح الزاوية المحصورة بين الفخذ والساق حوالي ٩٠°، ويتبع ذلك انحناء الأكتاف للأمام وأسفل ولا تتبعه الرأس.
٤. يكون النظر للأمام والجسم كله في حالة استرخاء بدون شد.
٥. تنتشر أصابع كل يد على جانبي الكرة مع ملامسة سلاميات الأصابع للكرة. وفي هذا الوضع يمسك التلميذ كرة السلة بكلتا اليدين.

(١) مركز ثقل الجسم هو نقطة وهمية يتوزن بها الجسم إذا علق في الهواء من هذه النقطة . وبالنسبة للإنسان هي نقطة وهمية موجودة داخل تجويف الخوض.





ثانيًا: تنفيذ الواجبات الخاصة بوضع الاستعداد:

اطلب من التلاميذ ما يلي:

١. الوقوف في وضع المشي بحيث تتقدم القدم اليسرى للأمام "إذا كنت تستخدم اليد اليمنى".
٢. فتح مسافة بين القدمين باتساع الكتفين أو الحوض.
٣. توزيع ثقل جسمك على القدمين بالتساوي.
٤. ثني مفصل الركبتين قليلاً.
٥. ميل بالجذع للأمام مع استرخاء<sup>(٢)</sup> الذراعين لأسفل.
٦. النظر للأمام واجعل الرأس في وضعها الطبيعي.
٧. جعل عضلات الجسم في حالة استرخاء؛ بحيث تشعر بالراحة وأنت تنفذ الخطوات من ١ : ٦.
٨. الاستمرار في هذا الوضع مع العد من ١ : ١٠.
٩. الاسترخاء والرجوع لوضع الوقوف مرة أخرى.
١٠. تكرار العمل السابق من الخطوات ١ إلى ٩.

### النشاط الأول : ( مهارة مسك الكرة - وقفة الاستعداد ) ٢٠ ق

أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدي وقفة الاستعداد بشكل صحيح .
٢. يؤدي وقفة الاستعداد ومسك الكرة بشكل توافقي .
٣. يؤدي أشكالاً حركية متنوعة تساعد على تطوير مهاراته .

عرض النشاط :

### خطوات تعليم المهارة:

يقف التلميذ في تشكيل مربع ناقص ضلع لتنفيذ ما يلي :

- \* اطلب من تلاميذك أداء نموذج كامل لمسك الكرة ووقفة الاستعداد.
- \* قم بتعليم التلاميذ شكل الكفين أثناء مسك الكرة وبدون كرة.
- \* قم بتعليم التلاميذ شكل الكفين أثناء مسك الكرة باستخدام الكرة.
- \* اطلب منهم وضع الرجلين بأن (تسبق رجل الأخرى).
- \* قم بتعليم التلاميذ وضع الجذع في وقفة الاستعداد.

(٢) معنى استرخاء العضلات : أن لا تكون العضلات في حالة شد وبحيث لا تسبب تعبًا للتلميذ، ويكون الوضع الذي يتخذه التلميذ بطريقة يشعر فيها بالراحة كوضع الوقوف مثلاً.





## النشاط الثاني : تمرينات متنوعة (١٥ق):

### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يمسك الكرة بصورة صحيحة.
٢. يتحكم في الكرة بسهولة ويسر.
٣. يؤدي أنشطة متنوعة يتقن من خلالها مهارة مسك الكرة ووقفه الاستعداد.



### عرض النشاط :

اطلب من تلاميذك تنفيذ التدريبات التالية على مسك الكرة:

- \* مسك الكرة والضغط عليها بالأصابع بقوة.
- \* قذف الكرة عاليًا والتقاطعها عن طريق مسكها بالمشكة الصحيحة.
- \* حمل الكرة على يد واحدة ثم قذفها لأعلى واستلامها على نفس اليد ويكرر باليد الأخرى.
- \* قذف الكرة من فوق الرأس من يد إلى أخرى.
- \* قذف الكرة للأمام ولأعلى والجرى لمسكها قبل سقوطها على الأرض.
- \* تبادل الكرة والتحرك أمامًا من أسفل الركبة.
- \* قذف الكرة على الحائط بلطف ومسكها قبل سقوطها على الأرض.
- \* الوقوف أمام حائط على بعد ٥ م وقذف الكرة للحائط بلطف ثم الجرى للأمام لمسك الكرة قبل سقوطها.
- \* عكس التدريب السابق ولكن المسافة ٣ م وتقذف الكرة بشدة مع رجوع التلميذ للخلف.
- \* الوقوف أمام حائط على بعد ٥ م، ثم قذف الكرة على الحائط بزاوية جهة اليمين؛ حتى ترتد بزاوية ثم يجري التلميذ للجانب باتجاه الكرة لمسكها، ويكرر التدريب جهة اليسار.
- \* قذف الكرة عاليًا، والوثب لمسكها فوق الرأس.



## النشاط الثالث : لعبة الصحن الطائر: (١٥ق)

### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يطور من مهاراته الحركية من خلال النشاط.
٢. يؤدي مهارات توافقية أثناء النشاط تربط بين العين واليد والقدم أثناء متابعة الأطباق الطائرة.
٣. يطور قدرته على التوقع ورد الفعل السريع.





## المحور الأول (اللعبة الأولى): كرة السلة

### عرض النشاط :

\* قسم التلاميذ إلى فريقين، كل فريق عشرة تلاميذ، على أن يحمل كل منهم رقمًا من ١ إلى ١٠ .

\* قم بتقسيم الملعب بثلاثة خطوط متوازية المسافة بين كل خط وآخر متران.

\* قف على خط الوسط وبيدك الصحن الطائرة (ولتكن ١٠ صحنون - بعدد تلاميذ المجموعات).

\* اطلب من أحد الفرق الوقوف على يمينك، والفريق الآخر على يسارك .

\* تبدأ اللعبة برمي أحد الصحنون عاليًا ثم تقول مثلًا: رقم (١)،

فينطلق التلميذان اللذان يحملان الرقم (١) لالتقاط الصحن والعودة إلى فريقهما وتستمر اللعبة بالنداء على بقية الأرقام.

\* قواعد اللعبة:

\* الفريق الذي يلتقط أكبر عدد من الصحنون يعد فائزًا.

### الجزء الختامي: لعبة الفريق السريع: (١٥ق):

#### تنفيذ النشاط :

\* قم برسم دائرة في منتصف الملعب .

\* قسم تلاميذك إلى فريقين على كل قاطرتين .

\* يقف تلاميذ الفريقين حول الدائرة بحيث يترك مسافات متساوية بين القاطرة والأخرى .

\* تبدأ اللعبة بالهرولة حول الدائرة، وعند سماع الإشارة، ينطلق آخر تلميذ من كل قاطرة باتجاه الأمام من يمين التلاميذ، في الوقت الذي تستمر القاطرة بالهرولة وتستمر اللعبة بإعطاء الإشارة لآخر تلميذ.

#### قواعد اللعبة:

١ . يجب أن يحافظ تلاميذ الفريقين على سرعتهم في الهرولة.

٢ . التلميذ الذي يصل قبل خصمه يمنح نقطة لفريقه.

٣ . الفريق الذي يجمع أكبر عدد ممكن من النقاط يعد فائزًا (ويطلق عليه الفريق السريع).

يمكن أن تلعب بطريقة أخرى وهي المرور المتعرج من بين الزملاء، ويراعى في هذه اللعبة

ترك مسافة مترين بين تلميذ وآخر.

\* ثم اطلب من تلاميذك غسل الوجه واليدين .

\* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .

\* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارات تنطيط الكرة من الثبات والحركة .





### ركن التوعية

عزيزي المعلم ... قم بتوعية تلاميذك بما يلي :

\* كيفية انتشار العدوى :

تعد الفيروسات سبباً للكثير من الأمراض عند الأطفال . ويحدث ذلك عندما ينقل الطفل المصاب الفيروس إلى المحيطين به في المدرسة ؛ لتبدأ رحلة الانتشار ، فمثلاً طفل مصاب بالبرد يسعل أو يعطس داخل حجرة الصف ؛ فيستنشق الأطفال الجالسون بالقرب منه الرذاذ الملوث ؛ ومن ثم ينتشر المرض ؛ لذلك من الضروري تهوية الصف بصفة مستمرة . والطفل الذي يشعر بالمرض عليه الراحة بالمنزل لحين شفائه ، ثم العودة للمدرسة مرة أخرى .

أهم الأطعمة الصحية الضرورية لجسم صحي ورياضي :

\* الأسماك - اللحوم - البيض - الدجاج - الخضروات - الحليب - الشوفان - التفاح - التوت - البقوليات - الموز - السبانخ .





## الدرس الثانى (المحاور الصغير)

### تمهيد :

#### مهارة تنطيط الكرة:

تعد مهارة تنطيط الكرة إحدى المهارات الأساسية البالغة الأهمية في كرة السلة، حيث يُعتبر التنطيط المهارة الرئيسية التي يجب على اللاعبين إتقانها؛ وذلك لأن اللاعب الذى لا يستطيع أن يُنطط الكرة بسهولة ويُسر، فإنه بالتأكيد لن يكون مهاجمًا. فالتنطيط عملية دفع الكرة إلى الأرض بإحدى اليدين وباتجاه معين وارتدادها من الأرض لإحدى اليدين أو كلاهما.

يمكن تصنيف تنطيط الكرة إلى مجموعة من المهارات تبدأ بمهارة تنطيط الكرة فى المكان باليد اليمنى واليد اليسرى، وبعد أن يتعود التلميذ السيطرة والتحكم فى الكرة بالأصابع، وكذلك إمكانية متابعة تحركات زملاء والخصوم أثناء التنطيط، يبدأ تعلم مهارة التنطيط أثناء الجرى.

### وصف

#### الدرس

يؤدى التلاميذ فى هذا الدرس حركات وأنشطة توافقية تظهر قدراتهم الحركية لأداء إحدى مهارات كرة السلة وهى مهارة تنطيط الكرة مراعين الأبعاد الصحيحة لجسمه خلال ممارسة النشاط وكذلك مراعين عوامل الأمن والسلامة. كما يتعلم التلاميذ في إطار ذلك الدرس- أيضًا- المهارات الحياتية والقيم المناسبة لموضوع الدرس.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

١. تسجيل الحضور والغياب.
٢. ارتداء الزي الرياضى والنزول للملعب وتجهيزه.

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات.
- ◆ يؤدى بعض مهارات (كرة السلة) بشكل صحيح.
- ◆ يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الألعاب الجماعية (كرة السلة).
- ◆ يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- ◆ يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة الألعاب الرياضية.
- ◆ يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة السلة.
- ◆ يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة.
- ◆ يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضى.
- ◆ يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله.
- ◆ يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضى.
- ◆ يحترم آراء الآخرين.
- ◆ يدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ أطواق - حبال - (كره أو علة فارغة) - أقماع - عصي - كرات سلة - صفارة - أى وسيلة لرسم الملعب (المتوفر لديك) .

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التعلم التعاوني - التعلم بالممارسة - حل المشكلات.





### الإحماء : إحماء حر: (٥ ق) :

قم بوضع الأدوات بشكل دائري (أطواق - حبال - أي هدف عالٍ (ولتكن كرة أو علبة فارغة) - أقماع - عصي).

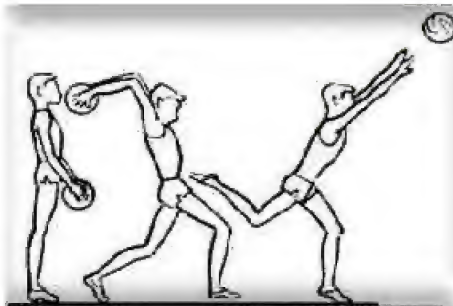
قسم التلاميذ إلى قاطرتين متباعدتين ومتوازيتين، اطلب منهم الآتي :

- \* الوثب فتح، ضم داخل، خارج الأطواق.
- \* الوثب فوق حبل.
- \* المروق أسفل حبل.
- \* الوثب للمس هدف عالٍ.
- \* الجرى الزجراج بين أقماع.
- \* الوثب بالقدمين معاً فوق عصي.



### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* (الوقوف) على خط البداية، والوثب في المكان أربع مرات، ثم أجرى لنهاية الملعب والعودة لنقطة البداية.
- \* (وقوف الذراعين عاليًا وممسك كرة طيبة) رمى كرة لأقصى مسافة بتحريك الجذع والذراعين.
- \* (انبطاح مائل) مع تثبيت القدمين بتبادل نقل الذراعين جانبًا لرسم دائرة كاملة على الأرض.
- \* (جلوس طويل)، ثني الركبتين على الصدر.







## المحور الأول (اللعبة الأولى): كرة السلة



- \* (الوقوف)، رفع الكعبين وخفضهما .
- \* ( الوقوف في مواجهة مقعد سويدي أو صندوق منخفض )، الوثب بالقدمين على جانبي المقعد أو الصندوق .
- \* (جلوس على أربعة)، وثبة الأرنب عدده مرات والعودة .

### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ق

### مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة):

#### الخطوات الفنية :

١. المحاورة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
٢. أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة؛ لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
٣. حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني وممد الرسغ والذراع يجب أن تكون انسيابية ومتوافقة بحيث تبدو الكرة مرتبطة بالأصابع.
٤. أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.
٥. في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



### النشاط الأول : مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من

### الثبات والحركة) (٢٠ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة تنطيط كرة السلة بشكل صحيح .
٢. يؤدي مهارة تنطيط كرة السلة بشكل توافقي .
٣. يمارس مهارة تنطيط كرة السلة معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية .
٤. يشارك زملاءه في أداء مهارة تنطيط كرة السلة .



## عرض النشاط :

### الخطوات التعليمية :

#### وضع البداية:

- \* القدمان متباعدتان في وضع مريح.
- \* ثني الوسط والركبتين.
- \* إمساك الكرة عند مستوى الوسط.

#### أولاً: تنطيط الكرة في المكان: ١٠ ق

##### طريقة الأداء:

١. توزع الأصابع على الكرة بحيث تسيطر على أكبر مساحة منها، مع استخدام أطراف الأصابع.
٢. التحكم في الكرة يكون بالأصابع والرسغين على أن تتولد القوة الدافعة من الذراعين والكتفين.
٣. من وضع البداية يتم دفع الكرة إلى الأرض بأصابع اليد المقابلة للقدم الخلفية.
٤. عندما ترتد الكرة من الأرض يتم استقبالها بأصابع اليد عند مستوى الركبة تقريباً.
٥. بمجرد ملامسة الكرة لأصابع اليد عقب ارتدادها من الأرض يتم دفعها لأسفل مرة أخرى، وهكذا عقب كل ارتداد الكرة.
٦. يجب أن تكون أصابع اليد التي تدفع الكرة نحو الأرض مفتوحة؛ حتى يمكن السيطرة على الكرة.
٧. تسقط الكرة على الأرض عقب كل دفع لها بالأصابع في نقطة تقع أمام القدم الخلفية وللخارج قليلاً.



٨. يحتفظ التلميذ خلال تنطيط الكرة بوضع ساعد الذراع الأخرى أمام الصدر لحماية الكرة من المنافس.
٩. أثناء تنطيط الكرة يجب أن يكون نظر التلميذ موجهاً نحو المنافسين والزملاء.
١٠. يتم التحكم في مستوى ارتفاع الكرة عن الأرض بشنّى ومد الركبتين، وكذلك بقوة دفع الكرة نحو الأرض.
١١. الحركة الأساسية لدفع الكرة بأصابع اليد تكون عن مفصل الرسغ مع متابعتها بحركة مفصل الكوع.
١٢. عند تغيير اليد التي تقوم بتنطيط الكرة أو تغيير اتجاه التنطيط من جهة إلى أخرى يتم تغيير وضع القدمين والذراعين لحماية الكرة من المنافس.





### ثانياً: تنطيط الكرة أثناء الجرى: ١٠ ق

يبدأ تعليم هذه المهارة بعد أن يتقن التلميذ مهارة تنطيط الكرة من المكان باليد اليمنى وباليدين اليسرى، وكذلك بعد أن يتعود السيطرة والتحكم في الكرة بأصابع اليد، ومتابعة تحركات الزملاء والمنافسين أثناء التنطيط.

#### طريقة الأداء:

١. تدفع الكرة بأصابع اليد؛ حتى تصل في نقطة على الأرض أمام الجسم والمخارج قليلاً.
٢. يتناسب بعد نقطة ملاسة الكرة على الأرض من التلميذ تناسباً طردياً مع سرعته.
٣. كلما زادت سرعة الجرى تطلب ذلك دفع الكرة بالأصابع من الخلف عقب كل ارتداد.
٤. يجب أن تلامس الكرة الأرض في كل مرة أثناء الجرى مع ملاسة القدم العكسية لليد التي تقوم بتنطيط الكرة.
٥. تتناسب قوة دفع الكرة بأصابع اليد في اتجاه الأرض تناسباً عكسياً مع سرعة الجرى.
٦. يتناسب ارتفاع الكرة عن الأرض عقب كل ارتداد تناسباً طردياً مع سرعة الجرى.
٧. يجب أن يكون تنطيط الكرة دائماً باليد البعيد عن الخصم، ويفضل خداع المنافس بالكرة قبل البدء في التنطيط مع الجرى.

### النشاط الثاني: لعبة التنطيط (١٥ ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة تنطيط الكرة مع النظر للأمام.
٢. يؤدي مهارة تنطيط الكرة بشكل صحيح.
٣. يتقن مهارة تنطيط الكرة في المكان وخلال التحرك للأمام.
٤. يجري بالكرة بصورة صحيحة.



### عرض النشاط :



- \* ارسم مستطيلاً بمقاس ٥ في ١٠ أمتار
- \* قسم التلاميذ إلى قاطرتين كل قاطرة تتكون من ٦ - ٨ تلاميذ.
- \* يمسك دليل كل قاطرة الكرة، بحيث يقف الفريقان على شكل خطين متوازيين المسافة بينهما ١٠ أمتار بما يشكل مستطيلاً، ويكون اتجاههما عكس الآخر.
- \* وعند إشارة البدء يجري دليل كل فريق في اتجاه اليسار؛ حتى يستكمل اللف حول المستطيل ويعود لمكانه الذي بدأ منه، ويسلم الكرة لزميله التالي له؛ ليكرر نفس ما سبق من تنطيط الكرة حول المستطيل.
- \* وضح للتلاميذ ضرورة إكمال الفريق لمسافة التنطيط قبل منافسه.

### \* التسجيل :

- يفوز الفريق الذي يستكمل كل أعضائه تنطيط الكرة حول المستطيل كاملاً ويعود لمكانه الأصلي قبل منافسيه.
- \* تنويعات:

يمكن استخدام اليد الضعيفة (اليد الأخرى)، ويمكن تنطيط الكرة في الاتجاه المعاكس (لليمين)، كما يمكن لتلاميذ كل فريق أن يجروا بالكرة زجراج بين أفراد الفريقين.

### النشاط الثالث : لعبة المحاورة مع الإشارة (١٥ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة تنطيط الكرة مع النظر أماماً.
٢. يؤدي المحاورة بكلتا اليدين.

### عرض النشاط :



- \* يصطف التلاميذ في مجموعات خارج الحد النهائي للملعب وكل تلميذ معه كرة.
- \* خذ مكانك خارج الحد النهائي المقابل.
- \* قم بإعطاء إشارة البدء وذراعك عالية والكف مفتوح؛ ليحاور التلاميذ أماماً، وعند قفل قبضة اليد يتوقف التلاميذ للمحاورة في المكان.
- \* وهكذا المحاورة أماماً وبسرعة للكف المفتوحة والمحاورة أثناء الوقوف عند قفل القبضة.





## المحور الأول (اللعبة الأولى): كرة السلة

- \* عند وصول المجموعة إلى نهاية الملعب يعودون لمحاورة حرة حتى خط البداية مرة أخرى.
- \* يستمر التدريب للمجموعات الأخرى لفترة ٥ ق.
- \* يراعى التدريب على المحاورة بكلتا اليدين.
- \* تنويعات:
- \* أداء بعض مناورات المحاورة المنخفضة (الارتكاز الخلفي..... إلخ).
- \* الرجوع لمحاورة سريعة في صورة منافسة بين تلاميذ المجموعة.

### الجزء الختامي: لعبة الدوران والأرقام: (٥ق):

#### تنفيذ النشاط :

- \* قسم التلاميذ إلى أربعة فرق، كل فريق خمسة تلاميذ.
- \* ارسم دائرة قطرها أربعة أمتار، وارسم حولها دائرة أخرى قطرها عشرة أمتار.
- \* يجلس التلاميذ على شكل قاطرات بحيث يشكل جلوس الفرق علامة (+) ويجلس التلميذ الأول من كل فريق على قوس الدائرة الصغيرة، والتلميذ الأخير من كل فريق على قوس الدائرة الكبيرة. ويتم توزيع بقية التلاميذ بين التلميذين الأول والأخير.
- \* يعطى لكل تلميذ رقمًا من واحد إلى خمسة.
- \* قم بالنداء على أحد الأرقام، مثلاً (٢) ينطلق التلاميذ الذين يحملون الرقم (٢) للدوران حول الدائرة الكبيرة، عكس دوران عقرب الساعة، ثم العودة للجلوس في أماكنهم، والتلميذ الذي يجلس في محله قبل بقية التلاميذ يمنح لفريقه نقطة، وهكذا تستمر اللعبة بالنداء على بقية الأرقام، وعند انتهاء جميع التلاميذ من أداء دورهم في اللعبة تحسب نقاط كل فريق لتحديد الفائز بأكثرية النقاط.
- \* اطلب من تلاميذك غسل الوجه واليدين.
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.
- \* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارات التمرير واستقبال الكرة.



### ركن التوعية

عزيزي المعلم... قم بتوعية تلاميدك بما يلي :

- \* ضرورة مزاوله ٦٠ دقيقة يوميًا على الأقل من النشاط البدني بشكل معتدل، ومن الأمثلة على ذلك المشي والجري ولعب كرة القدم وكرة السلة وركوب الدراجات .
- \* يجب استشارة الطبيب لمعرفة أنواع وكميات النشاط البدني الآمن التي يحتاجها التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة .

عوامل الأمن والسلامة التي يجب مراعاتها عند ممارسة النشاط الرياضي :

- \* عدم اصطحاب أية متعلقات شخصية أثناء ممارسة النشاط الرياضي حُل - ساعة - خواتم ...
- \* عدم تناول أية أطعمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
- \* عدم وجود أية عوائق مضرّة بالتلاميذ أثناء ممارسة النشاط .
- \* الحفاظ على المسافات البيئية بين التلاميذ .
- \* أداء المهارة بما تتطلبه من أجزاء الجسم المختلفة .
- \* ارتداء الأحذية والملابس الملائمة مع الطقس ونوع النشاط .
- \* تجنب ممارسة الألعاب الرياضية بعد الأكل مباشرة .
- \* تجنب ممارسة التمارين ذات الأحمال العالية والتي لا تتلاءم والفئة العمرية للتلاميذ .





## الدرس الثالث (الممر الصغير)

### تمهيد:

#### مهارة التمريرة الصدرية:

تعتبر مهارة التمريرة الصدرية من المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة، بحيث تحتل مرتبة جيدة من حيث الأهمية بعد مهارة التصويب والإحساس، تبعاً لتأثيرها على نتائج الأداء. والتمريرة الصدرية هي عملية دفع وتوجيه الكرة من لاعب إلى لاعب آخر بصورة دقيقة جداً؛ تجنباً من قطعها من قبل المنافس وحتى محاولة الوصول إلى هدف المنافس بأمان.

#### مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر:

يستخدم هذا النوع من التمرير في توصيل الكرة إلى زميل في حالة عدم وجود أي من المدافعين يمكن أن يعترض طريق الكرة. وبالرغم من أن هذا النوع من التمرير بدأ يقل استخدامه في المباريات الدولية، إلا أنه مازالت الحاجة إلى استخدامه قائمة خاصة في مباريات البنات والناشئين؛ نظراً لأنه يؤدي من وضع الاستعداد الهجومي دون إجراء أية تعديلات عليه، كما أنه يعد أسهل التمريرات من حيث الأداء لمناسيته للقدرات البدنية لهذه الفئة العمرية من التلاميذ.

### وصف

#### الدرس

يؤدي التلاميذ في هذا الدرس أول مهارات التمرير وأهمها وهي التمريرة الصدرية وكذلك مهارة استقبال الكرة من الزميل من خلال مجموعة من الأنشطة التمهيدية التي يتمكن من خلالها إظهار قدراته الحركية بطلاقة معتمداً على ما اكتسبه من مكونات لياقة بدنية كالسرعة والرشاقة والقوة والتحمل.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي: الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٣٥ق)

الأعمال الإدارية: (٥ق):

١. النزول للملعب وتسجيل الغياب.
٢. التأكد من وقوف التلاميذ في قاطرات.

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ◆ يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة.
- ◆ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لكرة السلة.
- ◆ يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات كرة السلة.
- ◆ يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة بأدوات وبدون أدوات.
- ◆ يدرك أهمية النشاط الرياضي لجسم الإنسان.
- ◆ يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.
- ◆ يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة السلة.
- ◆ يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام.
- ◆ يقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه.
- ◆ يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة كرة السلة.
- ◆ يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية.
- ◆ يدرك أهمية دوره في الجماعة.
- ◆ يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه الآخرين.

الزمن: فترة (٩٠ دقيقة)

المكان: فناء المدرسة - صالة الألعاب.

المواد التعليمية:

- ◆ كرات سلة - صندوق - مجسمات لثمار وشجرة - صفارة.
- استراتيجيات التدريس:
- ◆ التعلم التعاوني - تعلم الأقران - حل المشكلات - التقليد بالنموذج.





### الإحماء : لعبة أسرع شجرة (٥ ق):

- اطلب من التلاميذ الوقوف في قاطرات كل قاطرة تمثل فريق.
- \* بجانب كل قاطرة صندوق به عدد من مجسمات الشار تم إعدادها يدويًا؛ ليمثل أحد أنواع الفاكهة.
- \* أمام كل قاطرة مجموعة من الموانع يتخطاها كل تلميذ؛ ليصل للشجرة الخاصة بفريقه (نموذج مبسط لشجرة أو أى مجسم بديل يمثل الشجرة)
- \* عند إعطاء إشارة البدء ينطلق أول تلميذ من كل فريق مع أخذ مجسم الفاكهة الخاصة بفريقه.
- \* قيام التلميذ بالوثب فتح، ضم داخل، خارج الأطواق.
- \* الوثب فوق عصي بالقدمين معًا.
- \* الجرى الزجراج حول عدد أربعة أقماع.
- \* وضع الفاكهة في الشجرة الخاصة بفريقه.
- \* الجرى للمس يد الزميل التالي له في القاطرة ليقوم بنفس الأداء وهكذا.
- \* الفريق الذى ينتهى الأول هو الفائز.

### الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

- اطلب من تلاميذك الوقوف بحيث يشكلون عددًا زوجيًا وليكن (٨) تلاميذ مثلاً في شكل دائرة، على أن يمسك التلميذ رقم (١) الكرة.
- \* يبدأ النشاط بتمرير (١) إلى (٣) والجرى من خلف (٢) ليأخذ مكانه.
- \* يمرر (٣) إلى (٥) ويجرى من خلف (٤) ليأخذ مكانه.
- \* يمرر (٥) إلى (٧) ويحل محله.
- \* يمرر (٧) إلى (٢) ويأخذ مكانه.
- \* وهكذا يستمر التدريب بنفس الأسلوب لفترة ٣ دقائق.

يمكن التقدم بنفس التمرين على النحو التالي :

- \* يقسم التلاميذ إلى أكثر من دائرة على أن يكون عدد التلاميذ في كل منها زوجيًا.
- \* استخدام كرتين في الأداء على أن يكون الفاصل بين كل كرتين تلميذين على الأقل.
- \* أداء النشاط في صورة اختيار من واحد من الأسلوبين التاليين:  
أ- محاولة أداء أكبر عدد من التمريرات في زمن محدد (٣ دقائق مثلاً).  
ب- محاولة أداء عدد محدد من التمريرات في أقل زمن ممكن.





## الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

### التمريرة الصدرية:

#### الخطوات الفنية :

١. اليدين تمسكان بالكرة أمام الجسم - ثم تمتد الذراعان عند التمرير للأمام وتتابع الأصابع والرسغ الكرة بعد تمريرها والكفان تتجهان إلى الخارج.
٢. الجذع يميل قليلاً للأمام خلف التمريرة لتقويتها.
٣. القدمان متجاورتان أو تتقدم إحداهما الأخرى، نقل وزن الجسم على القدم الأمامية مع ثني الركبتين قليلاً، ثم تمتدان عند أداء التمريرة.



### النشاط الأول : مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة) (٢٠ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة التمريرة الصدرية بشكل صحيح.
٢. يؤدي مهارة التمريرة الصدرية من خلال أنماط حركية متنوعة .
٣. يؤدي مهارة التمريرة الصدرية بالربط بين حركات الذراعين والرجلين .
٤. يشارك زملاءه الأداء.

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

إعطاء التلاميذ فكرة نظرية عن المهارة. ثم اطلب منهم الوقوف في تشكيل مربع ناقص ضلع لتكليفهم بما يلي :

\* أداء نموذج كامل للمهارة.

\* المراجعة على مسك الكرة والوقوف الصحيحة.

\* أداء حركات الذراعين.

\* أداء حركات الرجلين.

\* الربط بين حركات الذراعين وحركات الرجلين.

\* أداء المهارة على الحائط.

\* تمرينات زوجية متدرجة في الصعوبة.





أداء نموذج كامل للمهارة



أداء نموذج كامل للمهارة



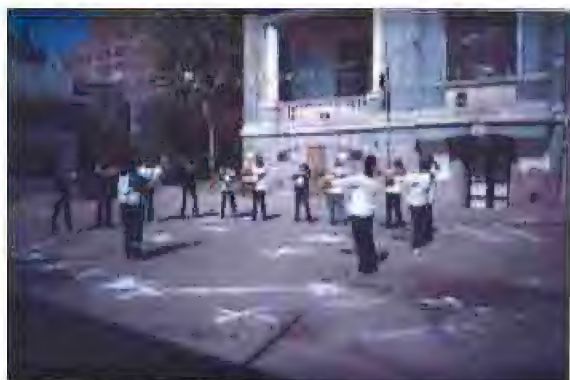
المراجعة على مسك الكرة



انتشار الأصابع على الكرة



تعليم حركات الرجلين



تعليم حركات الذراعين



أداء المهارة على الحائط





### مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر:

#### الخطوات الفنية:

١. يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدين في مستوى الوسط وتتجهان للأمام .
٢. تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.
٣. عند وصول الكرة تمتد الذراعان أماماً لاستقبالها وتلامسها الأصابع فقط دون راحتي اليدين وتسحبها للداخل نحو الصدر، مع خطوة للخلف لامتصاص قوة التمرير

### النشاط الثاني: ( مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر ) ١٥ق:

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة استقبال الكرة بشكل صحيح .
٢. يؤدي مهارة استقبال الكرة من خلال أنماط حركية متنوعة .
٣. يقدر دوره أثناء الأداء الجماعي .
٤. يشعر بالفرح والسرور أثناء أداء النشاط الرياضي الجماعي .

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

- \* أداء الحركة بدون كرة .
- \* رمي الكرة عالياً ثم الوثب لاستقبالها .
- \* تمرير الكرة نحو الجدار والتقدم لاستقبالها .
- \* استقبال الكرة القادمة من الزميل .
- \* استقبال الكرة من خلال الوقوف في منتصف الدائرة التي يشكلها خمسة لاعبين ثم إعادتها مرة أخرى .
- \* استقبال الكرة المتدحرجة والمرتدة من الأرض .

### النشاط الثالث: لعبة الحارس في الحلقة: ( ٥ اق ):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي التمريرة الصدرية بطريقة صحيحة .
٢. يستلم الكرة من مستوى الصدر بطريقة سليمة .
٣. يؤدي مهارتي التمريرة الصدرية واستلام الكرة من مستوى الصدر بطلاقة .





### عرض النشاط :

- \* اطلب من تلاميذك الوقوف على شكل قاطرتين متواجهتين .
- \* اطلب من التلميذ الأول من القاطرة الأولى تمرير الكرة إلى التلميذ الأول من القاطرة الثانية .
- \* يتحرك التلميذ الأول من القاطرة الأولى بالجري والرجوع في نهاية القاطرة .
- \* يستلم التلميذ الأول بالقاطرة الثانية الكرة؛ ليمررها للتلميذ الثاني بالقاطرة الأولى، ثم يجري ليقف نهاية قاطرته .
- \* وهكذا يستمر الأداء حتى ينتهي تلاميذ القاطرتين من أداء مهارتي تسليم وتسليم الكرة بشكل صحيح .
- \* يكرر الأداء حتى يتأكد المعلم من الأداء الصحيح . ثم عمل مسابقة بين التلاميذ .
- \* أداء نفس التمرين السابق، ولكن قم بتقسيم التلاميذ على شكل قاطرات على أن تكون كل قاطرتين متواجهتين فريقًا واحدًا .
- \* الفريق الفائز من ينهي تمرير واستلام الكرة أولاً بعد إشارة المعلم وبشكل صحيح وبدون سقوط الكرة .

### الجزء الختامي: لعبة الدوران والأرقام: (١٥ق):

#### تنفيذ النشاط :

- \* عمل تمرينات إطالات لعضلات الذراعين والرجلين .
- \* عمل مرجحات للذراعين والرجلين .
- \* غسل الوجه واليدين .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .





## ركن التوعية

عزيزي المعلم... قم بتوعية تلامذك بما يلي :

بعض المعلومات المهمة عن التمريرة الصدرية

- \* تعتبر التمريرة الصدرية الأكثر شيوعاً في رياضة كرة السلة.
- \* تمسك الكرة فيها بكلتا اليدين والأصابع منبسطة على امتدادها.
- \* عدم ملازمة راحة اليد للكرة.
- \* إصبع الإبهام في اليدين يكونان زاوية حادة.
- \* الكرة تكون في مواجهة الصدر مباشرة.
- \* تؤدى التمريرة بدفعة قوية للأمام من الذراعين وسريعة ومتزامنة من الرسغين.
- \* المبتدئون يجب أن يتحركوا أماماً في اتجاه التمريرة.
- \* مد وبسط الذراع بالكامل من أجل المتابعة السليمة للكرة وتنسحب راحتا اليدين عند تمام التمريرة.
- \* من المهم أن تكون التمريرة في مستوى أعلى من الوسط وأدنى من الرأس بحيث لا ترتفع عنها؛ ليتمكن المستقبل من تسلمها بسهولة .

### التشوهات القوامية :

- \* هي التشوهات التي تصيب قوام الإنسان، وهناك عوامل مؤثرة أخرى مثل الوراثة - الجوانب النفسية - المرونة - استقامة أجزاء الجسم .

### فوائد النشاط البدني لجسم الإنسان :

- \* تحسين اللياقة العضلية ولباقة القلب والجهاز التنفسي .
- \* تحسين الصحة العقلية والمزاج .
- \* تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية .
- \* مهم لتوازن الجسم والحفاظ على وزن صحي .
- \* الحد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية، وداء السكري، ومختلف أنواع السرطانات والاكتئاب .
- \* الحد من مخاطر السقوط والإصابة بكسور العظام والفقرات .
- \* نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسة للتعرض للوفاة في العالم .



## الدرس الرابع (بطل سلة وأقتخر)

### وصف الدرس

يتم في هذا الدرس تقييم التلاميذ ومعرفة ما تم إتجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التي تم دراستها هذا الشهر بلعبة كرة السلة : لتقييم التلميذ وتحديد مستواه واختيار المتميزين للاشتراك في هذه الألعاب في الأنشطة الخارجية والبطولات القادمة. على اعتبار أن دور المناهج المساعدة في صناعة البطل واكتشاف مؤشرات النبوغ لدى التلاميذ عند ممارسة كرة السلة.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ ق)

الأعمال الإدارية : (٥ ق) :

١. النزول للمعرب وتسجيل الغياب .

الإحماء : لعبة أسرع شجرة (٥ ق) :

تمريبات عامة لتهيئة جميع أجزاء الجسم كله من (الجرى - الوثب - ومن الثبات).

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ♦ يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- ♦ يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة كرة السلة .
- ♦ يؤدي مهارات التأزر بطلاقة وبراعة .
- ♦ يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- ♦ يتحرك بأمان وقاعدية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- ♦ يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
- ♦ يدرك أهمية وقمة الوقت في النشاط الرياضي .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة أو الصالة المغلقة .

المواد التعليمية :

- ♦ كرات سلة - ساعة إيقاف - صفارة .
- استراتيجيات التدريس :
- ♦ التعلم التعاوني - حل المشكلات .



### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* الوثب في المكان عدة مرات والقدمان مفردتان ، ثم الوثب مع ضم القدمين وثني الركبتين على الصدر عاليًا .
- \* ارسم مربعًا على الأرض بطول ٥٠ سم لكل ضلع باستخدام الطباشير، أو بالشريط اللاصق، اطلب من تلاميذك القفز من زاوية إلى زاوية بشكل عشوائي .

- \* الوقوف أمام حائط ثني وفرد الذراعين عدة مرات .







## المحور الأول (اللعبة الأولى): كرة السلة

- \* (الوقوف - الظهر في مواجهة الحائط)، محاولة الوصول لوضع الجلوس مع سند الظهر على الحائط والثبات في هذا الوضع.
- \* (الجلوس الطويل أمام حائط)، الاستناد على اليدين الخلفيتين ومحاولة المشي بالقدمين؛ حتى الوصول بالقدمين موازيين للأرض مع الثبات.



### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ق

### النشاط الأول : مهارة المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات والحركة) (٢٠ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة وقفة الاستعداد بشكل صحيح.
٢. يؤدي مهارة مسك الكرة بشكل صحيح.
٣. يؤدي مهارة تمرير الكرة في كرة السلة بشكل صحيح.
٤. يشارك في تحقيق أهداف التعلم أثناء تقيمه.

#### تنفيذ النشاط :

اطلب من تلاميذك الوقوف كل اثنين مواجهين انتشارًا بالملاعب والمسافة بينهما حوالي ٢ م. (الوقوف بترتيب كشف أسماء الفصل - سهولة التسجيل).

- \* التلميذ الأول يحمل رقم (١) والتلميذ الثاني رقم (٢).
- \* يبدأ اللعب بأن تكون الكرة مع التلميذ رقم (١) ويقسم النشاط لقسمين :
- ١. القسم الأول : وقفة الاستعداد ومسك الكرة - ١٥ ق
- ٢. القسم الثاني : تمرير واستلام الكرة - ٢٠ ق

أولاً : وقفة الاستعداد ومسك الكرة

- \* اطلب من جميع التلاميذ الذين يحملون رقم (١) بدء النشاط.
- \* اطلب منهم عند سماع رقم (١) أن يقوموا بمسك الكرة بالشكل الصحيح والوقوف وقفة الاستعداد كما تعلموها.



- \* اطلب منهم الثبات في هذا الوضع، وقم بتسجيل ملاحظاتك ووتقييمك لهم في استمارة التقييم.
- \* اطلب من المجموعة الثانية أخذ الكرة من الزميل المواجه والقيام بنفس الأداء، وقم بتسجيل الأداء.
- \* لكل تلميذ محاولتان. وتحسب المحاولة الأعلى والأفضل.
- ثانياً: تمرير واستلام الكرة



- \* اطلب من جميع التلاميذ الذين يحملون رقم (١) بدء النشاط والكرة معهم.
- \* اطلب منهم عند سماع رقم (١) أن يقوموا بمسك الكرة بالشكل الصحيح، وتمرير الكرة للزميل المواجه على أن يستقبلها التلميذ رقم (٢) بشكل صحيح.
- \* يتم تبديل الأدوار.
- \* لكل تلميذ محاولتان للتمرير ومحاولتان للاستقبال.
- \* تحسب المحاولة الأعلى والأفضل، وتسجل في استمارة التقييم.

### النشاط الثاني: المحاضرة حول الملعب (٥ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة تنطيط كرة السلة بشكل صحيح.
٢. يؤدي مهارة تنطيط كرة السلة بشكل توافقي.
٣. يتحرك بأمان أثناء أداء النشاط.
٤. يهتم بالزمن أثناء أداء النشاط.

#### عرض النشاط :



- \* قم برسم خطى بداية ونهاية الملعب.
- \* قسم التلاميذ إلى ٤ فاطرات (أو بعدد الكرات التي لديك) تتكون كل فاطرة من (٨ - ١٠) تلاميذ.
- \* اطلب منهم الوقوف فاطرات على خط بداية الملعب، بحيث تكون المسافة بين كل فاطرة وأخرى من متر إلى مترين. (لعمل تنطيط لنهاية الملعب ثم العودة لخط البداية مع حساب الزمن).
- \* اطلب من التلميذ الأول بكل فاطرة أن يقف ومعه كرة سلة.
- \* اطلب من التلميذ الأول من كل فاطرة عند سماع إشارة البدء أن يجري مع





## المحور الأول (اللعبة الأولى): كرة السلة

تنظيف الكرة للأمام بشكل صحيح وبسرعة إلى أن يصل لخط النهاية، ثم العوده بسرعة مع الاستمرار في تنظيف الكرة إلى أن يصل لخط البداية، وإعطاء الكرة للزميل التالي والوقوف في نهاية القاطرة .

- \* قم بحساب الزمن لكل تلميذ .
- \* يبدأ التلميذ التالي بأداء النشاط كما سبق، وهكذا حتى ينتهي جميع التلاميذ بالقاطرات .
- \* ثم يبدأ التلميذ من جديد (محاولة ثانية) .
- \* لكل تلميذ محاولتان يحسب له أفضلهما من حيث درجة الإتقان والسرعة في إنجاز المحاولة .
- \* إذا سقطت الكرة من التلميذ يمكنه تناولها مرة أخرى واستكمال التمرين .

### الجزء الختامي: لعبة الدوران والأرقام: (١٥ق):

#### تنفيذ النشاط :

- \* عمل تمرينات إطالات لعضلات للذراعين والرجلين .
- \* عمل مرجحات للذراعين والرجلين .
- \* غسل الوجه واليدين .
- \* في نهاية الحصة اسأل تلاميذك عن انطباعهم عن لعبة كرة السلة، وماذا تعلموا منها خلال هذا الشهر؟ اجمع آراءهم واختر منهم من يمكنه الاشتراك في الفرق الرياضية بالمدرسة .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .



### استمارة تقييم كرة السلة

الاسم / ..... النوع / ذكر أنثى

تاريخ الميلاد ..... / ... / ..... المدرسة .....

تاريخ الاختبار ..... / ..... / .....

مستويات التقييم											
م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة	
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضى	غير مرضى
١											
٢											
٣											





## نصائح وأنشطة إثرائية في كرة السلة

- و هناك مجموعة من النصائح المهمة والأساسية بالنسبة للممرر يجب مراعاتها خلال أداء التلاميذ لأي تمرير وهي:
- \* قبل تمرير التلميذ الكرة يجب أن يتأكد من استعداد زميله لاستقبالها.
- \* تجنب تمرير الكرة عند زيادة عدد المدافعين.
- \* ثمر الكرة دائماً بشيء من القوة، ولكن دون مبالغة؛ وذلك حتى يسهل على الزملاء تسلمها.
- \* يجب أن يجعل هدف التمرير بين يدي زميله؛ وبذلك يسهل عليه مسك الكرة بسرعة، والتمرير على منطقة الصدر للمستلم، فالتمريرات يسهل التقاطها عند تلك النقطة من الجسم؛ حيث يكون المستلم في وضع يسمح له بعمل تمريرة أخرى دون تعديل في مستوى ارتفاع الكرة.
- \* استخدام التمريرة المناسبة في الظروف المناسب؛ حتى يتحقق الغرض منها.
- \* يحذر ارتكاب المخاطر أثناء التمرير، بمعنى استخدام التمريرة المضمونة، ويتذكر دائماً أن امتلاك الكرة هاماً جداً، وأنه لن يستطيع إحراز الأهداف بدون الكرة.
- \* لا ترسل التمريرة وكأنها رسالة مرسلتها بالتلغراف، حيث يمكن أن تنظر في اتجاه ما، ثم تمرر في اتجاه آخر، كما يمكنك أن تخدع بالتمريرة الصدرية، وعندما تؤدي التمريرة المرتدة ويمكن أن تخدع بالتمريرة المرتدة وتؤدي التمريرة الصدرية؛ لذا يفضل استخدام التمويه والخداع قبل التمرير. إن ذلك يفتح الطريق أمامك للتمرير السليم.
- \* مرر إلى التلميذ المستلم باتجاه الجانب البعيد من التلميذ المدافع.
- \* احرص على تغيير مكانك بعد التمرير؛ لأن ذلك يعنى احتمال تخلصك من المدافع، فإذا مررت الكرة إليه مرة أخرى فسوف يمكنك التصويب بحرية.
- \* داوم على متابعة الكرة بالذراعين.
- \* احتفظ براحتي اليدين بعيداً عن الكرة.
- \* وإليك الآن مجموعة من التدريبات على مسك الكرة:
- \* قذف الكرة عالياً والتقاطها عن طريق مسكها بالمسكة الصحيحة.
- \* مسك الكرة والضغط عليها بالأصابع بقوة.
- \* حمل الكرة على يد واحدة ثم قذفها لأعلى واستلامها على نفس اليد ويكرر باليد الأخرى.
- \* قذف الكرة من فوق الرأس من يد إلى أخرى.
- \* قذف الكرة للأمام ولأعلى والجري ومسكها قبل سقوطها على الأرض.
- \* قذف الكرة على الحائط بلطف ومسكها قبل سقوطها على الأرض.
- \* الوقوف أمام حائط على بعد ٥ م وقذف الكرة للحائط بلطف ثم الجري للأمام لمسك الكرة قبل سقوطها.
- \* عكس التدريب السابق ولكن المسافة ٣ م وتذف الكرة بشدة مع رجوع اللاعب للخلف.



### نصائح وأنشطة إثرائية في كرة السلة

- \* الوقوف أمام حائط على بعد ٥ م قذف الكرة على الحائط بزاوية جهة اليمين؛ حتى ترتد بزاوية ثم يجري اللاعب للجانب اتجاه الكرة لمسكها يكرر التدريب جهة اليسار .
- \* قذف الكرة عاليًا، والوثب لمسكها فوق الرأس .
- \* و الآن إليكم مجموعة من التدريبات على المحاورة (تنطيط الكرة):
- \* يقف التلاميذ في قاطرات على شكل مثلث، على أن يمسك دليل كل قاطرة كرة، ومع إشارة المعلم يحاول كل تلميذ حائز على الكرة تنطيطها، والاتجاه لأحد الزملاء في القاطرة الأخرى؛ ليسلمه الكرة ثم يقف خلف القاطرة.
- \* التنطيط بطول الملعب ثم الالتفاف حول مقعد، والعودة مرة أخرى إلى القاطرة؛ ليسلم الكرة للزميل، وعندما يأتي دور التلميذ مرة أخرى يكون التنطيط باليد الأخرى.
- \* التلميذ رقم (١) يقوم بتنطيط الكرة مع الجري حول الزملاء في خط متعرج على أن تكون الكرة دائمًا بعيدة عن الزملاء، وذلك بتغيير اليد المحاورة بالطريقة التي يحددها المعلم، ثم يسلم الكرة التلميذ رقم (٢) الوقف في المكان الذي بدأ منه، يقوم التلميذ رقم (٢) بنفس العمل وهكذا حتى رقم (٦).
- \* كل اثنين من التلاميذ يلعبان بكرة واحدة، حيث يقوم أحدهما بتنطيط الكرة مع التحرك في أي مكان من الملعب، ويحاول الآخر قطع الكرة بشرط ألا يخرج التلميذ الحائز على الكرة من الملعب.
- \* كل اثنين من التلاميذ يلعبان بكرة واحدة داخل إحدى الدوائر الثلاث بالملعب يحاول أحدهما المحاورة بتنطيط الكرة، ويحاول الآخر قطعها بشرط ألا يخرج التلميذ الذي يقوم بالتنطيط من الدائرة.
- \* يقسم التلاميذ إلى مجموعات، وتقف كل مجموعة داخل دائرة من الدوائر الثلاث بالملعب، ويتسلم نصف أعضاء كل مجموعة كرات سلة، يقوم كل تلميذ حائز على كرة بتنطيطها داخل الدائرة فقط، ويحاول باقي أعضاء كل مجموعة قطع الكرة من التلميذ الحائز على الكرة، ويستبعد من كل مجموعة التلاميذ الذين يلمسون بأقدامهم حدود الدائرة، سواء كانوا يقومون بالتنطيط أو مدافعين؛ حتى يتبقى التلاميذ الحائزون على الكرة فقط، ثم يعاد نفس الإجراء مرة ومرات أخرى لتحديد التلاميذ الذين يستبعدون من أية مسابقة.
- \* يقف التلاميذ في صفين على الحد النهائي للملعب، ويكون كل تلميذ من الصف الأول حائزًا على كرة.
- \* مع إشارة المعلم يطلق تلاميذ الصف الأول بتنطيط الكرة بطول الملعب، ومع إشارة أخرى من المعلم يطلق تلاميذ الصف الثاني، ويحاول كل منهم قطع الكرة من التلميذ الذي كان واقفًا بالكرة أمامه في الصف.





### أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات كرة السلة للفئات المدمجة:

- \* إشارك الكفيف في مرحلة التمريرة الصدرية من مسافة قصيرة .
- \* إكساب الكفيف المرونة في منطقة الرقبة من خلال تقديم تدريب تحريك الرأس للأمام والخلف بصورة مكثفة .
- \* توجيه الكفيف حسيًا بضم الأرجل أثناء الوثب.
- \* الحرص على وجود مصدر صوتي ( صوت المعلم ) لتدريب الكفيف على الاتجاه للأمام .
- \* مساعدة الكفيف في تنفيذ مهارة مسك الكرة في شكلها الصحيح ، ثم يسحبها منه المعلم ليتعرف على شكل الكفين بدون كرة .
- \* تدريب الكفيف على تنطيط الكرة حسيًا لمعرفة أبعاد الكرة وعلاقتها بجسمه .

### نشاط لعبة الصحن الطائر :

- \* تطبيق هذ النشاط يساعد على زيادة مدى الانتباه لدى الفئات المدمجة وبالنسبة لفئة ضعاف السمع يجب التأكد من إدراك التلميذ للرقم مع استخدام اليد في التعبير عن الرقم بحيث لا يتعدى خمس أرقام .
- \* استبعاد التلميذ الكفيف من نشاط الصحن الطائر .

## ثانياً (أ): كرة القدم (بنين)

### وصف كرة القدم

تهتم هذه اللعبة بإكساب التلاميذ التوافق الأولي للحركات والمهارات الخاصة بكرة القدم خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بلعبة كرة قدم بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، وإكسابهم القواعد و العادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة ، فضلاً عن عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، كما يمكنهم التعاون مع الآخرين لحل بعض المشكلات التي تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركي المرتبط بكرة القدم، بالإضافة إلى تقبل ذاتهم والآخرين من حولهم، كما يتناول هذا الجزء تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم..



- تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم وهي رياضة جماعية، يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف في الفريق الآخر، ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعباً، بالإضافة إلى سبعة لاعبين للاحتياط، ويمكن تبديل ثلاث لاعبين كحد أقصى أثناء المباراة.
- يلعب اللاعبون عادةً بالكرة باستخدام أرجلهم للركل والرأس والصدر أحياناً، ومن غير المسموح استخدام الأيدي إلا عند رميات التماس، ولكن هذا متاح فقط لحراس المرمى. الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف حتى نهاية المباراة يكون هو الفريق الفائز، وإذا تعادل الفريقان يلجأ إلى فترة لعب إضافية تعرف باسم " شوطي الوقت الإضافي "أو ضربات الجزاء، ويعتمد هذا على قواعد المنافسة وطبيعتها، وأهم مسابقة دولية لكرة القدم هي " كأس العالم " الذي يعقد كل أربع سنوات .

### دروس كرة القدم

- الدرس الأول: ضرب حدة ردة.
- الدرس الثاني: اجر وسيطر.
- الدرس الثالث: التصويب على الهدف.
- الدرس الرابع: مهارة وسيطرة.

### مهارات كرة القدم المتضمنة بالدرس

١. التمرير (تمرير الكرة بباطن القدم).
٢. المشي بالكرة (بباطن القدم).
٣. الجري بالكرة (بباطن القدم).
٤. التصويب من الثبات (بباطن القدم).
٥. مهارات حارس المرمى : وقفة الاستعداد.





## الدرس الأول : (ضرب صدر رد)

### تمهيد :

#### مهارة ركل الكرة :

تعتبر مهارة ركل الكرة من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم، حيث تعتمد على الدقة والذكاء والتوافق العضلي البصري، ويجب الاهتمام قبل الركل بالنظر إلى المكان المراد إيصال الكرة له، ومراعاة الاتجاهات والعوائق الموجودة، ويوجد عدة أنواع لركل الكرة: ركل الكرة بباطن القدم، ركل الكرة بوجه القدم الداخلي.

### وصف الدرس

يؤدي التلاميذ في هذا الدرس مهارات وحركات انتقالية وغير انتقالية في الفراغ الشخصي والفراغ العام مرتبطة بكررة القدم، كما يكتسبون بعض عناصر اللياقة البدنية خلال ممارستهم بعض التدريبات وبعض مهارات كرة القدم كمهارة تمرير (ركل) الكرة بباطن القدم والمشى بالكرة بباطن القدم.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

#### الأعمال الإدارية : ٥ ق :

١. النزول للملعب وتسجيل الغياب

#### الإحماء : ٥ ق

جرى خفيف حول الملعب مع أداء:

- \* رفع الركبتين عاليًا بمستوى الحوض.
- \* دوران الذراعين للأمام والخلف (الذراع اليمين، الذراع اليسار) بالتبادل.
- \* المشى مع دوران الجذع لليمين مرة، واليسار مرة ويكرر.

#### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* أبدأ الحجل بالرجل اليسرى والثبات داخل الطوق ثم الرجل اليمين والثبات والتكرار حتى نهاية الأطواق.
- \* الجرى الزجراجي بين الأقماع.
- \* الجرى مع رفع الركبتين عاليًا على السلم الأرضي.

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ◆ يؤدي التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات كرة القدم.
- ◆ يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لكرة القدم.
- ◆ يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات كرة القدم.
- ◆ يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكررة القدم.
- ◆ يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين- اليد- القدم) خلال أنشطة كرة القدم.
- ◆ يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته كرة القدم.
- ◆ يشارك زملاءه في أداء أنشطة حركية توافقية بكررة القدم.
- ◆ يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسته كرة القدم.
- ◆ يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.
- ◆ يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله.
- ◆ يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي (الجماعي).
- ◆ يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.
- ◆ يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ أطواق - أقماع - سلم تدريب - كرات قدم - حائط ملائم لممارسة النشاط.
- استراتيجيات التدريس :
- ◆ لعب الأدوار - التعلم التعاوني - التعلم بالممارسة - التعلم الذاتي.





### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

#### مهارة ركل الكرة بباطن القدم من الثبات :

##### الخطوات الفنية :

١. الاقتراب المناسب إلى الكرة في خط مستقيم.
٢. وضع القدم الغير الضاربة بجانب الكرة بمسافة مناسبة.
٣. اتجاه أصابع القدم الأمامية غير الضاربة باتجاه تمرير الكرة.
٤. ثني ركبة القدم غير الضاربة قليلاً.
٥. رفع الذراع جانباً بجوار القدم غير الضاربة للتوازن.
٦. ركل الكرة من منتصفها.
٧. متابعة الرجل الراكلة للكرة بعد ركلها.



### النشاط الأول : مهارة ركل الكرة بباطن القدم من الثبات ١٥ ق

##### أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة ركل الكرة بباطن القدم بشكل صحيح.
٢. يؤدي مهارة ركل الكرة بباطن القدم بشكل توافقي.
٣. يمارس مهارة ركل الكرة بباطن القدم معتمداً على بعض عناصر اللياقة البدنية.
٤. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة ركل الكرة بباطن القدم.

##### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

\* اطلب من تلاميذك مسك الجزء من القدم الذي يقوم بالأداء به في المهارة.

\* أداء المهارة بدون كرة ثم العودة للخلف.

\* أد مع تلاميذك نموذج مهارة ركل الكرة بباطن القدم.

\* طالب تلاميذك بأن يقف كل تلميذ في مواجهة لزميل آخر والمسافة بينهما من ٢ : ٥ أمتاراً ويقوم أحدهما بضرب الكرة، بينما يقوم الآخر بإيقاف الكرة مع تكرار ذلك.







المحور الأول: اللعبة الثانية ( أ ) كرة القدم (بدين)

### \* مهارة المشي بالكرة بباطن القدم:

#### الخطوات الفنية :

١. وضع الرجل غير الضاربة للكرة للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة وهي مثنية من الركبة وينقل عليها مركز ثقل الجسم.
٢. تحرك الرجل الدافعة للكرة من الخلف للأمام.
٣. ميل الجذع للإمام قليلاً على أن تعمل الذراعان على توازن الجسم وتركيز النظر على الكرة.

### النشاط الثاني : مهارة المشي بالكرة بباطن القدم ١٥ ق

#### أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة المشي بالكرة بباطن القدم بشكل صحيح.
٢. يؤدي مهارة المشي بالكرة بباطن القدم بشكل توافقي.
٣. يمارس مهارة المشي بالكرة بباطن القدم معتمداً على بعض عناصر اللياقة البدنية.
٤. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة المشي بالكرة بباطن القدم.

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:



\* اطلب من تلاميذك الوقوف قاطرتين مواجهتين ( قاطرة أ، قاطرة ب ) على أن تكون الكرة مع القاطرة ( أ ) لبدء النشاط.

ب) قم بعمل نموذج واضح مع الشرح المختصر.

\* ضع الكرة أمام التلميذ الأول القاطرة ( أ ) واطلب منه اتخاذ الوضع الصحيح للمشي بالكرة.

\* يبدأ التلميذ الأول من القاطرة بالمشي بالكرة للأمام باستخدام

القدمين بالتبادل إلى أن يصل بالكرة للزميل في القاطرة المواجهة؛ حتى ينتهي جميع التلاميذ من أداء المهارة.

\* ثم اطلب منهم تكرار التمرين بالمشي بالكرة للأمام باستخدام القدمين بسرعة.

\* ثم اطلب منهم تكرار التمرين بالمشي بالكرة للأمام باستخدام القدمين بخط متعرج.

\* قم بتشجيع تلاميذك أثناء الأداء.

### النشاط الثالث : تمرير ورد ٢٠ ق

#### أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة ركل الكرة بباطن القدم بطلاقة.
٢. يشارك زملاءه في أداء مهارة التمرير بالكرة بباطن القدم.



## عرض النشاط :



### نشاط ١- ركل الكرة أمام الحائط (٥ ق) :

- \* قسم تلاميذك قاطرتين أو ثلاثة وفقاً لعدد الكرات.
- \* اطلب من تلاميذك الوقوف في مواجهة الحائط.
- \* اطلب منهم بدء التمرير بباطن القدم للحائط، وعند رجوع الكرة يوقفها التلميذ بباطن القدم، ثم يمررها ثانية للحائط.
- \* يكرر كل تلميذ النشاط بأداء خمس تمريرات، ثم يجرى لنهاية القاطرة



### نشاط ٢- الركل مع الزميل (٥ ق) :

- \* قسم تلاميذك إلى قاطرتين مواجهتين بينهما مسافة من ٧ أمتار ثم ١٠ أمتار للتدرج في الأداء.
- \* عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الأول بتمرير الكرة بباطن القدم للزميل المواجه ويعود لنهاية القاطرة.
- \* يستلم التلميذ المواجه للكرة بباطن القدم؛ ليوافها ثم يمررها بباطن القدم.
- \* يكرر الأداء حتى يؤدي كل التلاميذ نفس النشاط.
- \* عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الأول في القاطرة بالمشي بالكرة حتى يصل للقاطرة المواجه، وقبل ٢ متر يمرر الكرة للتلميذ الأول في القاطرة المواجهة، ثم يتحرك لنهاية القاطرة المواجهة.
- \* يبدأ التلميذ الأول في القاطرة المواجهة بأداء مهارة المشي بالكرة قبل ٢ متر يمرر الكرة للتلميذ الأول في القاطرة المواجهة ويتحرك لنهاية القاطرة المواجهة.
- \* يكرر الأداء حتى يتم التأكد من اكتساب المهارة المستهدفة.



### النشاط الختامي ١٥ق

- \* عمل تمرينات إطالات لعضلات للذراعين والرجلين.
- \* عمل مرجحات للذراعين والرجلين.
- \* غسل الوجه واليدين.
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.
- \* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارة الجري بالكرة، من خلال تعرف نبذة عن استخداماتها، وأنواعها، والخطوات الفنية والمهارية، والقواعد والقوانين الخاصة بها.





### ركن التوعية

عزيزي المعلم... قم بتوعية تلاميدك بما يلي :

ما يجب مراعاته لسلامة التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي :

- \* لا بد من توافر الأدوات المناسبة لكل تمرين.
- \* ممارسة الأنشطة في أماكن آمنة كالملاعب أو الحدائق.
- \* ممارسة الأنشطة في الوقت المناسب، فلا تكون في وقت الظهيرة الحار ولا في البرد الشديد.
- \* مراعاة حالة المعدة، فلا يمارس التمرين بمعدة مملوءة ولا فارغة، بل يفضل أن يمضى على تناوله الطعام أكثر من ساعة.
- \* التركيز على عملية الإحماء قبل ممارسة التمارين. وهناك مجموعة واسعة من التمارين والأنشطة التي تلائم الأطفال، على أن تتم ممارسة جميع تمارين الإحماء ضمن عناصر السلامة المذكورة أعلاه، والتي يجب مراعاتها قبل أن يبدأ التلاميذ في أي تمرين.



## الدرس الثاني : اجر وسيطر

### تمهيد :

#### مهارة الجرى بالكرة

##### أ- استخدامات مهارة الجرى بالكرة :-

- \* عندما لا تتوفر فرصة للتمرير للزميل نقوم بالجرى بالكرة .
- \* يستخدم الجرى بالكرة في الوقت الذي يسبق التصويب نحو المرمى .

##### ب- أنواع الجرى بالكرة :-

- \* الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجى .
- \* الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى .

### وصف الدرس

يؤدى التلاميذ فى هذا الدرس مهارات وحركات انتقالية وغير انتقالية فى الفراغ الشخصى والفراغ العام، ويكتسب اللياقة البدنية من ممارسة بعض التمرينات وبعض مهارات كرة القدم، ويتعرف على بعض مهارات كرة القدم، مثل مهارة الجرى بالكرة بباطن القدم.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

#### الأعمال الإدارية : ٥ ق:

١. النزول للملعب وتسجيل الغياب

#### الإحماء : ٥ ق :

- \* الجرى حول الملعب عدة مرات
- \* الجرى الجانبى حول الملعب (الجانب الأيمن)
- \* الجرى الجانبى حول الملعب (الجانب الأيسر)

#### الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

- \* قسم الفصل الى قاطرتين أمام كل قاطرة ٥ أقماع .
- \* أعط إشارة البدء؛ ليجرى التلميذ الأول من خط البداية حتى الوصول للقمع الأول ولمسه، والرجوع بالظهر والعودة لخط البداية،

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ◆ يؤدى التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام لمهارات كرة القدم.
- ◆ يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات لكرة القدم.
- ◆ يؤدى بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الألعاب كرة القدم.
- ◆ يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة القدم.
- ◆ يؤدى حركات توافقية تربط بين (العين- اليد- القدم) خلال ممارسة أنشطة كرة القدم.
- ◆ يتعرف مدى الحركات التى يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسته كرة القدم.
- ◆ يحافظ على صحته ونظافته الشخصية.
- ◆ يؤدى عادات صحية وقوامية سليمة.
- ◆ يدرك أهمية النشاط الرياضى لجسم الانسان.
- ◆ يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم.
- ◆ يدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى .
- ◆ يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضى .
- ◆ يقدر أهمية تحمل المسئولية تجاه الآخرين .
- الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)
- المكان : فناء المدرسة
- المواد التعليمية :
- ◆ كرات قدم - أقماع تدريب - مرمى
- كرة قدم - صفاره - كرة خفيفة .
- استراتيجيات التدريس :
- ◆ لعب الأدوار - التعلم التعاوني - التعلم الذاتى - المحاكاة والتعلم بالموذج.







## المحور الأول: اللعبة الثانية (أ) كرة القدم (بدين)

ثم الجري مرة أخرى للقمع الثاني ولمسه، والعودة بالظهر. ويكرر حتى القمع الخامس.

\* بعد الانتهاء من النشاط السابق اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا ثم المشي أمامًا مع الطعن أمامًا

\* اطلب منهم الجري في المكان بسرعات مختلفة.

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

### مهارة الجري بالكرة بباطن القدم:

#### الخطوات الفنية :

١. ميل الجذع قليلاً للأمام.

٢. القدم الضاربة تتجه للخارج قليلاً قبل لمس الكرة.

٣. لمس الكرة (بباطن القدم) في نقطة أعلى من وسط الكرة؛ حتى لا ترتفع عن الأرض عند لمسها.

٤. عدم ابتعاد الكرة عن القدم ولمسها لمسات خفيفة تساعد على السيطرة على الكرة.

٥. رفع الرأس والنظر للأمام.

٦. التحرك بسرعة مناسبة لموقف اللعب.

### النشاط الأول :مهارة الجري بالكرة بباطن القدم ٢٠

#### أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بشكل صحيح .

٢. يؤدي مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بطلاقة.

٣. يؤدي مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بشكل توافقي.

٤. يمارس مهارة الجري بالكرة بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية .

٥. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة الجري بالكرة بباطن القدم.

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

\* مطالبة تلاميذك التعرف على الجزء من القدم الذي يقوم بأداء المهارة من خلاله (مسك باطن القدم للتقدمين).

\* أد نموذجًا لمهارة الجري بالكرة بباطن القدم.

\* مطالبة تلاميذك التحرك للأمام وأداء المهارة بدون كرة ثم العودة.

\* إعطاء إشارة لأول تلميذ بالجري بالكرة للأمام لمسافة ٥ أمتار، ثم الدوران





- والعودة بنفس القدم بخطوات بطيئة، ثم يكرر ذلك باقي التلاميذ .
- \* إعطاء إشارة لأول تلميذ ؛ ليجري بالكرة للأمام لمسافة ١٠ متر والعودة، ثم باقي التلاميذ .
- \* إعطاء إشارة الجري بالكرة بين الأقماع .
- \* إعطاء إشارة للبدء مع الصفارة من وضع الانتشار الحو بالجري بالكرة بمسافة ١٠ أمتار .

### النشاط الثاني : اجر واسبق ١٥ق

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
- ١ . يؤدي مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بشكل صحيح .
- ٢ . يؤدي مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بطلاقة .
- ٣ . يؤدي مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بشكل توافقي .
- ٤ . يؤدي بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال مهارة الجري بالكرة بباطن القدم .
- ٥ . يتعاون مع زملائه في أداء مهارة الجري بالكرة بباطن القدم .

#### عرض النشاط :

- \* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات في الملعب .
- \* قسم الفصل الى قاطرتين .
- \* ضع قمعًا أمام كل قاطرة، وقمعًا آخر على بعد ١٠ أمتار .
- \* أعط إشارة البدء؛ ليجري أول تلميذ في القاطرة بالكرة بباطن القدم والمسافة بين التلميذ والكرة قصيرة، وعند الوصول للنهاية يقوم بالدوران حول القمع، ثم تمرير الكرة بباطن القدم للذي يليه ويتكرر ذلك .
- \* يكرر النشاط مع زيادة المسافة بين التلميذ والكرة أثناء الجري بحوالي متر .
- \* يكرر النشاط وبداية الجري بالكرة بباطن القدم حتى النهاية، والعودة بالكرة الى خط البداية، وتمرير الكرة مسافة قصير للزميل .

### النشاط الثالث : التمرير بين الاقماع ٢٠ق

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
- ١ . يؤدي نشاطًا يساعد في أداء مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بشكل صحيح .
- ٢ . يؤدي نشاطًا ينمي مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بطلاقة .
- ٣ . يؤدي مهارة الجري بالكرة بباطن القدم بشكل توافقي .
- ٤ . يؤدي بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال مهارة الجري بالكرة بباطن القدم .







## المحور الأول: اللعبة الثانية (أ) كرة القدم (بذني)

٥. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة الجري بالكرة بباطن القدم.
٦. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.

### عرض النشاط (الأربع نقاط) :

- \* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات في الملعب، الأقماع بينهم مسافة تسمح بتمرير الكرة.
- \* وقوف تلميذين مواجهة بينهم الأقماع على مسافة صغيرة ٢ متر .
- \* أعط إشارة البدء؛ كي يمرر الكرة للزميل الذي يوقفها بباطن القدم، ثم يمررها للزميل من الحركة (المشي)، ثم (الجري) حتى نهاية الأقماع.
- \* بعد أداء جميع التلاميذ قم بزيادة المسافة بين التلميذين إلى ٤ أمتار وتكرار الأداء .

### النشاط الختامي ١٥

#### لعبة صيد عصام ورضوان :

- \* تخير في بداية اللعبة تلميذين من تلاميذك؛ ليقف أحدهما على خط بداية الملعب وهو عصام، والثاني على خط نهاية الملعب وهو رضوان ومع أحدهما كرة (خفيفة) (بعد عمل قرعة بينهما) .
- \* اطلب من باقي التلاميذ الوقوف بين التلميذين .
- \* عند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الذي معه الكرة بكل الكرة اتجاه زملائه لمحاولة اصطياذ أحدهما، ومن تصيبه الكرة ينضم للتلميذ الذي أصابه .
- \* تنتقل الكرة للزميل الآخر الذي بدوره يركل الكرة في محاولة إصابة أحد زملاء لفرقه .
- \* التلميذ الذي أصابته الكرة يخرج خارج اللعبة ولكنه يقف خلف الزميل الذي أصابه .
- \* يستمر اللعب حيث يجري التلاميذ في حدود الملعب، وممنوع خروج التلاميذ خارج حدود الملعب أثناء الجري.
- \* يستمر اللعب حتى يتبقى آخر تلميذين، وهما الفائزان واللذان سيلعبان دوري عصام ورضوان .
- \* أما بالنسبة للتلميذين عصام ورضوان يكون الفائز منهما من قام بجمع أكبر عدد من التلاميذ خلال رحلة صيده .
- \* بعد نهاية اللعب وانتهاء الزمن المحدد للنشاط يقوم التلاميذ بغسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- \* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارة التصويب من الثبات على المرمى بباطن القدم، من خلال نبذه عنها من حيث؛ استخداماتها وأنواعها، والخطوات الفنية والمهارية، والقواعد والقوانين الخاصة بها.



## ركن التوعية

عزيزي المعلم... قم بتوعية تلاميذك بما يلي :

أهمية النشاط الرياضي لجسم سليم :

**أولاً- من الناحية الجسدية**

- \* يحسن اللياقة القلبية التنفسية .
- \* يبني عظاماً وعضلات قوية .
- \* يقي من أمراض القلب .
- \* يقي من السرطان .
- \* يعزز من التوازن والليونة ومرونة الجسم .
- \* يعزز من عمل الدورة الدموية في الجسم .

**ثانياً- من الناحية النفسية :**

- \* يجنب من التعرض لأعراض الكآبة والقلق .
- \* يقوى الثقة بالنفس .
- \* يساعد في الانضباط .
- \* تنظم عملية النوم مما ينعكس على المهام اليومية للتلاميذ .
- \* تحسن قدرات التلاميذ المعرفية والنفسية؛ مما يخفف من ضغوطات قد يعانونها أثناء الدراسة ،أو التحضير لامتحانات، ويساعدهم في التعامل معها .

**العناصر الأساسية الضرورية واللازمة :**

البروتينات - الكربوهيدرات - الدهون - الماء - الفيتامينات والمعادن .

**نصائح غذائية بعد الانتهاء من النشاط الرياضي :**

- \* يجب شرب كمية كافية من الماء، كما يمكن تناول المشروبات الصحية أو العصائر الطبيعية خلال الخمس عشرة دقيقة بعد التمرين؛ لتعويض فقدان السوائل والأملاح المعدنية.
- \* ينصح بتناول وجبة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات، وذلك بعد ساعة من التمرين (في حالة الرغبة في نزول الوزن)، وذلك من أجل تعويض مخزون الغلايكوجين، وإعادة بناء العضلات التي أجهدت أثناء القيام بالتمرين .
- \* وهناك العديد من الأطعمة الغنية بالبروتين من المصادر الحيوانية والنباتية، والتي تزود الجسم بالعناصر الغذائية الأخرى، إضافة إلى البروتين، ومن أهمها: الدواجن، الأسماك، اللحم البقري، البذور والفاصولياء، المكسرات، الحليب ومشتقاته .





## الدرس الثالث : التصويب على الهدف

### وصف الدرس

يؤدي التلاميذ في هذا الدرس مهارات وحركات انتقالية وغير انتقالية في الفراغ الشخصي والفراغ العام، ويكتسب اللياقة البدنية من ممارسة بعض التمرينات وبعض مهارات كرة القدم، ويتعرف على بعض مهارات كرة القدم (مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم) ووقفه الاستعداد لحارس المرمى.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : ٥ ق:

١. النزول للملعب وتسجيل الغياب

الإحماء : ٥ ق :

- \* الجري أمامًا مع تبادل رفع الركبتين عاليًا
- \* الجري أمامًا عند سماع الصفارة، والتوقف عند الصفارة الثانية مع تكرار ذلك .
- \* الذراعين في الوسط، الوثب في المكان.
- \* الذراعين في الوسط، الوثب لليمين واليسار باستمرار .
- الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* قسم الفصل الى قطارين .
- \* عدو ٣٠ متر سرعة تزايدية .
- \* الجري في المكان بسرعات مختلفة.
- \* الجري في المكان مع لمس العقبين.
- \* الجري على المشطين .



### نواتج التعلم

- في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ♦ يؤدي التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات كرة القدم .
- ♦ يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة .
- ♦ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لكرة القدم .
- ♦ يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات ويدون أدوات .
- ♦ يؤدي بعض مهارات كرة القدم بشكل صحيح .
- ♦ يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الألعاب الجماعية (كرة قدم) .
- ♦ يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة القدم .
- ♦ يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين-القدم) خلال أنشطة حركية مختلفة .
- ♦ يطور حركاته الأساسية في كرة القدم من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- ♦ يدرك أهمية دوره في الجماعة .
- ♦ يحترم آراء الآخرين
- ♦ يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه الآخرين .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية:

- ♦ كرات قدم - أقماع تدريب - مرمي
- كره قدم خماسي او مرمي كره يد - حواجز صغيرة.
- استراتيجيات التدريس :
- ♦ العمل التعاوني - التعلم بالممارسة
- حل المشكلات - المحاكاة والتعلم بالنموذج.





## الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

### مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم:

#### الخطوات الفنية :

١. الاقتراب من الكرة في خط مستقيم .
٢. النظر للكرة ثم توضع قدم الرجل الغير ضاربة بجوار الكرة بمسافة مناسبة وفي اتجاه تسديد الكرة .
٣. مرجحة الرجل الضاربة للخلف ثم للأمام لمقابلة الكرة في منتصفها و قليلاً لأسفل .
٤. لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للرجل الغير ضاربة للأمام قليلاً مع رفع الذراع جانباً لاتزان الجسم .
٥. ثني الجذع للأمام قليلاً وركل الكرة من منتصفها ومتابعة حركة الرجل خلف الكرة .

### النشاط الأول : مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم ١٥ ق

#### أهداف النشاط :



- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- ١. يؤدي مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بشكل صحيح .
- ٢. يؤدي مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بطلاقة .
- ٣. يؤدي مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بشكل توافقي .
- ٤. يمارس مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم معتمداً على بعض عناصر اللياقة البدنية .

- ٥. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم .
- #### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

- \* مطالبة تلاميذك مسك الجزء من القدم الذي يقوم بالأداء به في المهارة .
- \* مطالبة تلاميذك أداء المهارة بدون كرة .
- \* أداء نموذج مع تلاميذك لمهارة التصويب من الثبات بباطن القدم .
- \* تثبيت الكرة على الأرض ثم الاقتراب ووضع القدم الغير ضاربة بجانبها ومحاولة ركل الكرة من منتصفها .
- \* أداء المهارة بين تلميذين بينهم مسافة ٥ أمتار، ويتكرر ذلك مع زيادة المسافة بالتدريج .







### مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم:

#### الخطوات الفنية :

١. الوقوف القدمين باتساع مناسب (باتساع الكتفين).
٢. انثناء الركبتين قليلاً.
٣. الذراعين للأمام وانثناء المرفق.
٤. النظر للكرة والجذع قائم.

### النشاط الثاني : وقفة استعداد حارس المرمى ١٥ق

#### أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي وقفة استعداد حارس المرمى بشكل صحيح.
٢. يؤدي وقفة استعداد حارس المرمى بطلاقة.
٣. يؤدي وقفة استعداد حارس المرمى بشكل توافقي.
٤. يمارس وقفة استعداد حارس المرمى معتمداً على بعض عناصر اللياقة البدنية.
٥. يتعاون مع زملائه في أداء وقفة استعداد حارس المرمى.

#### عرض النشاط :

#### الخطوات التعليمية :

- \* اطلب من تلاميذك الوقوف وقفة الاستعداد مع الصفارة.
- \* الصفارة الثانية الجري في المكان، ثم الصفارة ووقوف وقفة الاستعداد.
- \* اطلب من تلاميذك الوثب من على حاجز ثم وقوف وقفة الاستعداد.
- \* اطلب من أول تلميذ الوقوف أمام المرمى، قم بالتصويب عليه بالكرة في مستوى الصدر.
- \* تكرار الأداء مع التصويب الجهة اليمنى، ثم الجهة اليسرى.

### النشاط الثالث : بين الأقماع والتصويب ٢٠ق

#### أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي نشاطاً يساعد في أداء مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بشكل صحيح.
٢. يؤدي نشاطاً ينمي مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بطلاقة.





٣. يؤدي مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم بشكل توافقي.
٤. يمارس مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية.
٥. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة التصويب من الثبات بباطن القدم.
٦. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.

#### عرض النشاط (الأربع نقاط):



- \* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات في الملعب، بحيث يكون كل قمع بجواره كرة أمام المرمى، الأقماع بينهم مسافة تسمح بالجرى، التلاميذ قطار واحد.
- \* أعط إشارة البدء؛ ليجري التلميذ الأول بين الأقماع زجراج، ثم يجرى نحو الكرة ثم يقف، ويؤدي مهارة التصويب من الثبات على المرمى.
- \* التصويب على يمين المرمى مرة، ويسار المرمى مرة ويكرر.
- \* التصويب مع وجود حارس سلبى ثم حارس إيجابى في المرمى.

#### النشاط الختامى ١٥ق

- \* تدريبات إطالات للذراعين والرجلين.
- \* تدريبات مرجحات للذراعين والرجلين.
- \* اطلب من تلاميذك غسل الوجه واليدين.
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.





## الدرس الرابع : مهارة وسيطرة

### وصف الدرس

في هذا الدرس يتم تقييم التلاميذ، ومعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات حيث تشمل المهارات التي تمت دراستها هذا الشهر بلعبة كرة القدم، لتقييم التلاميذ وتحديد مستواهم، واختيار المتميزين للاشتراك في هذه الألعاب في الأنشطة الخارجية والبطولات القادمة .

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)  
الأعمال الإدارية : ٥ ق:

١. التزول للملعب وتسجيل الغياب

الإحماء : ٥ ق :



\* الجري أمامًا مع تبادل رفع الركبتين عاليًا.

\* الجري أمامًا عند سماع الصفارة، والتوقف عند الصفارة الثانية مع تكرار ذلك .



\* الذراعان في الوسط، الوثب في المكان.  
\* الذراعان في الوسط الوثب لليمين

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:  
♦ يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .  
♦ يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة كرة القدم .  
♦ يؤدي مهارات التأزر بطلاقة وبراعة .  
♦ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته كرة قدم .  
♦ يطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة .  
♦ يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

♦ كرات قدم - أقماع تدريب - مرمي  
كره قدم خماسي أو مرمي كره يد - حواجز صغيرة.  
استراتيجيات التدريس :  
♦ التعلم التعاوني - التوجيه بالممارسة - التعلم الذاتي.





واليسار باستمرار .

### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* قسم الفصل إلى قطارين .
- \* عدو ٣٠ مترًا سرعة تزايدية .
- \* اطلب من تلاميذك الوقوف في قاطرتين  
مواجهتين، الجرى بالكرة حتى الوصول  
للقاطرة الأخرى.

- \* الجرى في المكان بسرعات مختلفة .
- \* الجرى في المكان مع لمس العقبين .
- \* الجرى على المشطين .

### الجزء الرئيسي : أنشطة التقييم المقترحة : ٥٠ ق

#### النشاط الأول : يمين ويسار ١٥ ق

أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يؤدي مهارة التمرير بباطن القدم بطلاقة وبراعة وبشكل توافقي .
- ٢. يمارس مهارة التمرير بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية .



- ٣. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة التمرير بباطن القدم .

عرض النشاط :

- \* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات على الملعب .
- \* ضع ثلاثة أقماع تدريب على شكل مثلث متساوي الساقين، قف  
عند رأس المثلث، وأول تلميذ في القاطرة عند قاعدة المثلث بين  
القمعين .

- \* أعط إشارة البدء؛ لبدأ التلميذ الأول بالجرى الجانبي للقمع  
الأيمن، مرر الكرة له ليردها بالقدم اليمنى .
- \* يجرى التلميذ جانبًا للقمع الأيسر، ثم مرر الكرة له؛ ليمررها  
بالقدم اليسرى .

- \* يعود التلميذ لنهاية القاطرة ويبدأ الذي يليه ويكرر الأداء .







### النشاط الثاني أمشي وأجرى بالكرة ١٥ق

أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يؤدي مهارة المشي والجري بباطن القدم بطلاقة بشكل توافقي.
- ٢. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط.
- ٣. يتعاون مع زملائه في أداء مهارة المشي والجري بباطن القدم.

عرض النشاط :



- \* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات في الملعب.
- \* ضع حواجز صغيرة وأقماعًا على شكل ممر.
- \* اطلب من التلاميذ الوقوف في قاطرة خلف الحواجز.
- \* عند إعطاء إشارة البدء يحمل التلميذ الكرة بين يديه ويقفز من على الحواجز ويمر؛ ليصل لأول الممر.
- \* يضع الكرة على الأرض، ويؤدي مهارة المشي بالكرة على مسافة قمعين ثم يكرر التمرين بالجري بالكرة مسافة القمعين.
- \* بعد انتهاء التلميذ يمرر الكرة بباطن القدم للذي يليه في القاطرة.

### النشاط الثالث: مرواغة وجري وتصويب ١٥ق

أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يؤدي مهارة التصويب بباطن القدم بطلاقة.
- ٢. يؤدي مهارة المشي والجري والتصويب بباطن القدم بشكل توافقي.
- ٣. يمارس مهارة المشي والجري والتصويب بباطن القدم معتمدًا على بعض عناصر اللياقة البدنية.
- ٤. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة في كرة القدم.





### عرض النشاط :



- \* بمساعدة تلاميذك قم بتوزيع الأدوات في الملعب .
- \* ضع الأقفاص على مسافة مناسبة للمراوغة بينها .
- \* عند إعطاء إشارة البدء يجرى التلميذ الأول بين الأقفاص زجراج، ثم يجرى نحو الهدف .
- \* مع الصفرة الثانية يوقف الكرة، ويؤدي مهارة التصويب من الثبات على المرمى .
- \* يعطى لكل تلميذ ثلاث محاولات، ويسجل أفضل محاولة صحيحة في بطاقة التقييم

### النشاط الختامي ١٥ق

- \* تدريبات إطالات للذراعين والرجلين .
- \* تدريبات مرجحات للذراعين والرجلين
- \* إلقاء التحية على المعلم والانصراف .
- \* غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات .
- \* قم بعمل حوار مع التلاميذ حول ما تعلموه مما سبق داسته، واختيار من يرغب في استكمال هذه اللعبة والاشتراك في فريق المدرسة أو النادي لتنمية مهاراته بها .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- \* غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول ، واستخدام المطهرات .





المحور الأول: اللعبة الثانية ( أ ) كرة القدم (بدين)

### استمارة تقييم كرة القدم

الاسم / ..... النوع / ذكر أنثى

تاريخ الميلاد /... /... /... المدرسة .....

تاريخ الاختبار .....

مستويات التقييم												
م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضى	غير مرضى	
١												
٢												
٣												

### أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات كرة القدم للفئات المدمجة:

#### نشاط ركل الكرة :

- \* تعرف التلميذ الكفيف على المسافات البينية للأطواق المستخدمة في النشاط وكيفية الانتقال بينهم عند الانتقال من طوق إلى آخر ، وكذلك - أيضًا - بالنسبة للسلم الأرضي .
- \* دعم الكفيف بالحث الجسدي أثناء إجراء الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة .
- \* تحديد مسافات قصيرة عند تبادل الكرة بين الكفيف والمبصر تزيد بالتدريج لتنمية التأزر الحس حركي .

#### الإعداد البدني العام والخاص في مهارة المشي بالكرة:

- \* بدء النشاط بالتلميذ الكفيف؛ ليلتقط القمع الأول ويرجع إلى مكانه مسترشداً بصوت المعلم؛ لتحديد مكان القمع مع تدريبه على حساب عدد الخطوات البينية ؛ لتحديد المسافة بينه وبين القمع.

## ثانيًا (ب): تمارين فنية إيقاعية (بنات)

### وصف التمارين الفنية الإيقاعية

يهتم هذا المحور بإكساب التلاميذ التوافق الحركي الأولى لمهارات التمارين الفنية الإيقاعية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، وتطبيق أنماط حركية متنوعة ببراعة وكفاءة وثقة، كما يمكنهم من تطوير حركاتهم الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة، وتنمية قدراتهم وإكسابهم العديد من المتعة والبهجة أثناء أداء الأنشطة الرياضية المتنوعة، وإكسابهم كذلك القواعد والعادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة، وعوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، فضلًا عن تمكينهم من التعاون مع الآخرين لحل بعض المشكلات التي تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركي المرتبط بالتمارين الإيقاعية، كما يمكنهم تقدير ذاتهم والآخرين والتعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه، بالإضافة إلى تقبل ذاتهم والآخرين من حولهم، كما يتناول هذا المحور - أيضًا - تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وكذلك العديد من مهارات قيادة الأعمال، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.



### معلومات عامة عن التمارين الفنية الإيقاعية

التمارين الفنية الإيقاعية عبارة عن أوضاع وحركات بدنية تتميز بالطابع الفني الجمالي الذي يحتاج إلى كفاءة في الأداء، وسرعة الاستجابة للإيقاعات الموسيقية المختلفة، تساعد الجسم على اكتساب الجمال والصحة والشكل المتناسق، وللتمارين الفنية الإيقاعية أهميتها حيث أنها تقوى عضلات الجسم، وتعمل على مرونة حركة المفاصل، وتطوير عملها، كما أنها تساهم في إكساب الجسم الرشاقة والتوافق.

### مهارات التمارين الفنية الإيقاعية المتضمنة بالدرس

#### دروس التمارين الفنية الإيقاعية

- الدرس الأول: غزالة ورقشة.
- الدرس الثاني: رشقة كالفراشة.
- الدرس الثالث: الالتفاف والدوران والتموج.
- الدرس الرابع: الرشقة الصغيرة.

- المشي.
- الجرى.
- الحجل.
- الوثب.
- الالتفاف.
- الدوران.
- التموج.





## الدرس الأول : غزالة رقيقة

### تمهيد:

#### المشى - الجرى :

المشى : هو حركة الاقدام لتحريك الجسم والانتقال من مكان إلى آخر.

أما الجرى : هو عملية مستمرة ومنظمة من حركة الأقدام على الأرض بشكل مندفع يسمح بالتنقل سريعاً.

والجرى - كذلك - نوع من الخطو الذى يختص بوضعه الهوائى التى تكون فيه الأقدام فوق الأرض، على النقيض من المشى الذى تكون فيه إحدى القدمين على تماس مع الأرض دائماً، فإن الجرى غالباً ما تكون فيه القدمان منفردتين طولاً، ويتغير فيه مركز الثقل متناوباً من ساق لأخرى .

المشى والجرى - كرياضتين محببتين - لهما فوائدهما فى بناء جسم الإنسان والحفاظ عليه، كما أنهما هاتان جدّاً خلال ممارسة العديد من الألعاب الرياضية (ككرة القدم والسلة والطائرة وألعاب القوى وغيرها) وكذلك الألعاب الفنية ذات الإيقاع الحركى (كالجيمباز - التمارين الفنية الإيقاعية )

### وصف الدرس

تؤدى التلميذات فى هذا الدرس أنشطة فنية إيقاعية من خلال أنشطة توافقية متنوعة فى الفراغ الشخصى والفراغ العام، كما يتعرفن على المدى الحركى لأجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء الحركات الإيقاعية من خلال الاشتراك فى أداء جمل حركية متنوعة، كما يتعرفن الطرق المناسبة لحل المشكلات التى يمكن أن تواجههن أثناء أداء النشاط الإيقاعى، فيُظهرن تقبلاً لثواتهن وللآخرين من حولهم، مع الالتزام بزمّن كل جملة حركية وتزامنها مع الإيقاع الموسيقى .

### نواتج التعلم

فى نهاية هذا الدرس يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

- ◆ تؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- ◆ تؤدى التوافق الأولى للحركات خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام أثناء ممارسة التمارين الفنية الإيقاعية .
- ◆ تتعاون وزميلاتها فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة .
- ◆ تؤدى أنشطة فنية إيقاعية بمصاحبة الموسيقى وأبدونها، (المشى - الجرى) .
- ◆ تؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- ◆ تتعرف مدى الحركات التى يسمح بها أجزاء جسمها أثناء ممارسة النشاط الرياضى .
- ◆ تظهر تقبلاً لذاتها وللآخرين من حولها .
- ◆ تؤدى عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة .
- ◆ تقدر أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين أقرانها .
- ◆ تتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضى .
- ◆ تدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ◆ أداة إيقاع أو موسيقى ملائمة -
- عصا بلاستيكية - أطواق - حواجز منخفضة - أقماع - جبل - مقعد سويدي - أكياس رمل - كرات .

استراتيجيات التدريس :

- ◆ التعلم الذاتى - تعلم الأقران - حل المشكلات - المحاكاة والتعلم بالنموذج .





## خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني

٢٥ ق

### الأعمال الإدارية : ٥ ق

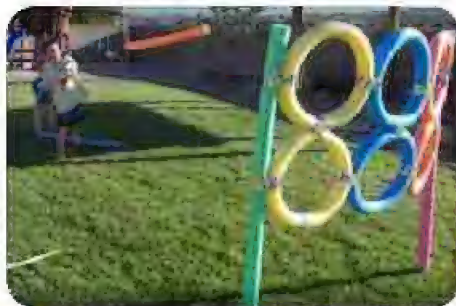
- ١ . بمساعدة التلاميذ جهاز الملعب و الأدوات اللازمة للحصة.
- ٢ . تسجيل غياب التلميذات.

### الإحماء : إحماء حر (بمصاحبة الموسيقى) ٥ ق

- \* تقف التلميذات على شكل قاطرتين متباعدتين ومتوازيتين ومتواجهتين.
- \* تم وضع الأدوات بشكل دائري. (قبل نزول التلميذات من الفصل توفيرًا للوقت).
- \* يتم القفز داخل وخارج الأطواق فتح، ضم.
- \* يتم الجري الزجراج بين أهداف محددة.
- \* المرور داخل نفق.
- \* المروق أسفل حبل.
- \* الوثب فوق حبل.
- \* الوثب للمس هدف عالٍ.
- \* قفزة الأرنب فوق مقعد سويدي.
- \* الوثب فوق حواجز منخفضة.

### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* [ وقوف. ثبات وسط. أمام حافة مرتفعة (مقعد سويدي مثبت جيدًا) ] تبديل الرجلين على الحافة المرتفعة.
- \* [ وقوف كل تلميذتين (:) وجهًا لوجه . مسك كرة بديلة . على بعد ١ متر ] تبادل تمرير الكرتين بينهما ، إحداهما من أعلى والأخرى من أسفل.
- \* [ وقوف . مسك كيس رمل ] العدو لمسافة ٣٠ متر لوضع الكيس داخل صندوق ، تكرر.
- \* [ وقوف مسك عصا بلاستيكية خفيفة . على بعد ١ متر من أطواق معلقة ] التصويب بالعصى داخل الأطواق.







## الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

### المشي :

#### الخطوات الفنية :

١. يراعى فرد الجسم خلال المشى.
٢. فرد الذراعين خلال المشى.
٣. يراعى تحريك الذراعين بالتبادل مع الرجلين (الرجل اليمنى أمامًا تصبح الذراع اليسرى أمامًا).



### النشاط الأول : تعليم المشى (٢٠ق):

#### أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

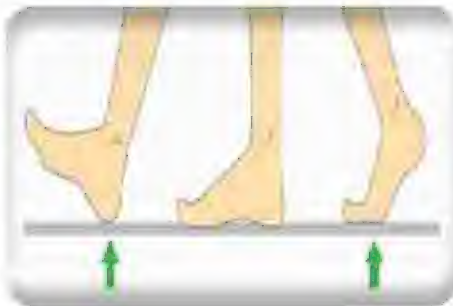
١. تؤدى التوافق الأولى لمهارة المشى .
٢. تمشى للأمام بصورة صحيحة.
٣. تمشى للخلف بصورة صحيحة.
٤. تمشى للجانب الأيمن بصورة صحيحة.
٥. تمشى للجانب الأيسر بصورة صحيحة.
٦. تمشى على أطراف الأصابع بصورة صحيحة.
٧. تمشى على الكعبين بصورة صحيحة.
٨. تمشى البطيء بصورة صحيحة.
٩. تمشى السريع بصورة صحيحة.



#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

- \* الوقوف التلميذات ثابتات الوسط في انتشار منظم.
- \* مطالبة التلميذات أخذ خطوة بالرجل اليمنى مع فرد مشط الأصابع أمامًا.
- \* وضع باقى القدم اليمنى على الأرض.
- \* أخذ خطوة بالرجل اليسرى مع فرد مشط الأصابع أمامًا.
- \* التكرار على إيقاع مناسب مشط ... كعب ... مشط ... كعب ...
- \* أخذ خطوة بالرجل اليمنى لجهة اليمين مع فرد المشط أولاً، ثم الكعب، ثم ضم القدم اليسرى بجانب اليمنى.





- \* التكرار جهة اليمين عدد من المرات مع إيقاع مشط كعب ضم.
- \* التكرار نفس الخطوتين السابقتين جهة اليسار.
- \* التكرار ماسبق .. مع البدء بالرجل اليسرى.
- \* مطالبة التلميذة أخذ خطوة بمشط قدم الرجل اليمنى لجهة اليمين.
- \* ضم الرجل اليسرى بجانبها.
- \* التكرار عدة المرات مع صوت المعلم مشط ..... كعب .....
- \* ضم ..... وهكذا.



- \* تكرار الثلاث خطوات السابقة للرجل اليسرى.
- \* مطالبة تلميذاتك المشي على أطراف الأصابع فقط (قومي بعمل إيقاع بالتصفيق أو على الدف).
- \* تكرار نفس الخطوة السابقة ولكن بالمشي على الكعبين.
- \* تكرار ماسبق .. مع البدء بالرجل اليسرى.
- \* التنوع في إيقاع المشي ليكون بطيئاً مع إيقاع موسيقى بطيء (موسيقى - دف - طبله - تصفيق).
- \* التنوع في إيقاع المشي ليكون سريعاً مع إيقاع موسيقى سريع (موسيقى - دف - طبله - تصفيق).
- \* (يفضل أن يصاحب التعليم استخدام بعض الإيقاعات سواء موسيقى - دف - طبله - تصفيق).



## الجرى:

### الخطوات الفنية:

١. الجرى على الأمشاط.
٢. استقامة الجسم خلال الجرى.
٣. حركات الذراعين بالتبادل مع حركات الرجلين.
٤. التنفس (الشهيق من الأنف والزفير من الأنف الفم).





المحور الأول: (اللغة الثانية (ب) ترميزات فنية إيقاعية (بنات)

### النشاط الثاني: الجرى (١٥ق):

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:
- ١. تؤدي التوافق الأولى لمهارة الجرى خلال الفراغ الشخصي والعام .
- ٢. تؤدي الجرى للأمام بصورة صحيحة.
- ٣. تؤدي الجرى في المكان بصورة صحيحة.
- ٤. تؤدي الجرى على المشطين بطريقة صحيحة .
- ٥. تؤدي أنشطة متدرجه لتعلم مهارة الجرى بالإيقاع الحركي.
- ٦. تتعرف أجزاء الجسم المختلفة الواجب تحريكها أثناء أداء مهارة الجرى .

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

- \* أداء توقيت منخفض في المكان ثم التقدم للأمام.
- \* أداء توقيت عالٍ في المكان ثم التقدم للأمام.
- \* الوثب للأمام على القدم اليمنى مع أداء ارتداده ورفع الرجل اليسرى أمامًا بزاوية ٩٠ درجة لفصل الركبة؛ لتخطي أهداف محددة.
- \* التبديل بالرجل اليسرى ورفع اليمنى مع التقدم للأمام.
- \* الجرى في المكان .
- \* الجرى للأمام على المشطين .
- \* الوقوف تحريك الذراعين بالتبادل اليمنى أمامًا واليسرى خلفًا مع ثني مفصل المرفق؛ ليصبح بزاوية ٩٠ درجة.
- \* الجرى للأمام مع تحريك الذراعين بالتبادل عكس الرجلين .

### النشاط الثالث : جملة فنية إيقاعية تربط بين المشي والجرى (١٥ق):

يتم اختيار إحدى الأغنيات الوطنية، أو أغاني أطفال، أو الأغاني التي تحت على المبادئ والقيم الإيجابية وذات إيقاع محبب للتلميذات بما يتفق مع التربية والتعليم.

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:
- ١. تؤدي مهارات المشي والجرى في جملة حركية واحدة .
- ٢. تؤدي المشي لكل الاتجاهات بكفاءة وتميز.
- ٣. تؤدي جملة حركية باستخدام أدوات .
- ٤. تظهر قدرتها البدنية أثناء أداء النشاط الفني الإيقاعي .



٥. تؤدي التمرينات الفنية بكفاءة ومهارة .
٦. تتعرف أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين زميلاتها أثناء أداء الجملة الحركية .
٧. تؤدي الجملة الحركية في الوقت المتاح لها .

#### عرض النشاط :



- \* مطالبة تلميذاتك مسك أداة على شكل قوس يتم صنعها من مواسير الكهرياء البرتقالية اللون مع تزيينها.
  - \* المشي للأمام (١-٤)، الوثب بالقوس (٥-٨) (مثل الوثب بالحبيل).
  - \* تكرار الأداء بالمشي للخلف (١-٤)، الوثب بالقوس (٥-٨)
  - \* الدوران دورة كاملة لجهة اليمين بالمكان في العادات (١-٤) مع تحريك القوس أمام الجسم حركات بسيطة.
  - \* الدوران دورة كاملة لجهة اليسار بالمكان مع تحريك القوس أمام الجسم حركات بسيطة العادات (٥-٨).
  - \* الجري أمامًا مع تحريك الذراعين بالقوس أمامًا العادات (١-٤).
  - \* الجري خلفًا مع تحريك الذراعين بالقوس أمامًا العادات (٥-٨).
  - \* المشي للجانب الأيمن مع تحريك القوس حركات بسيطة العادات (١-٤).
  - \* المشي للجانب الأيسر مع تحريك القوس حركات بسيطة العادات (٥-٨).
  - \* الوقوف رفع الذراعين أمامًا (١-٢)؛ الذراعين عاليًا (٣-٤)، تدوير الذراعين لجهة اليمين دورة كاملة أمام الجسم مع عمل سوستة بالرجلين (٥-٨).
  - \* تكرار التمرين السابق مع تدوير الذراعين جهة اليسار (١-٨).
  - \* الوقوف رفع الذراعين عاليًا مع تحريك القوس حركات بسيطة العادات من أسفل لأعلى (١-٨).
- ملحوظة** (من الممكن تنفيذ التمرينات السابقة في تشكيلات مختلفة كالدوائر - أقواس - مربع ناقص ضلع..... وهكذا)
- النشاط الختامي لعبة سباق القفز: (١٥ ق)**
- \* عمل سباق بين التلاميذ وتحديد الفائز.
  - \* عمل بعض تدريبات التهدئة وانتظام التنفس:
  - \* الوقوف انتشارًا وعمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام.
  - \* غسل الوجه واليدين.
  - \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .

#### أكد على تلاميذك هذه المعلومات الهامة

- \* أنه يجب مراعاة عند الانتهاء من أنشطة الجري :
- \* عدم شرب الماء بعد الجري مباشرة .
- \* الانتظار لرجوع الجسم لحالته الطبيعية قبل أداء التمرين.
- \* شرب الماء ثلاثًا بينهم دقيقة لتهيئة الجسم، للتأقلم على درجة حرارة الماء.





## الدرس الثاني : رشقة كالفراشة

### تمهيد:

#### الحجل:

مهارة الحجل من مهارات الحركات الأساسية، وتعتبر أحد أنماط مهارة الوثب، وتتم من خلال اندفاع الجسم بقوة لأعلى يدفع أحد القدمين وبمساعدة الذراعين، والهبوط على نفس القدم، وقد يكون من الثبات والحركة .

#### الوثب:

فهى عبارة عن دفع الشخص لنفسه عن الأرض للانطلاق فى الهواء عبر استخدام القدمين .

### وصف

#### الدرس

تؤدي التلميذات فى هذا الدرس أنشطة فنية إيقاعية من خلال أنشطة توافقية متنوعة فى الفراغ الشخصى والفراغ العام كما يتعرفن المدى الحركى لأجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء الحركات الإيقاعية، كما تشاركن فى اقتراح الطرق المناسبة لحل المشكلات التى يمكن أن تواجههن أثناء أداء النشاط الإيقاعى فيظهرن تقبلاً لذواتهن وللآخرين من حولهن، مع الالتزام بزمان كل جملة حركية وتزامنهما مع الإيقاع الموسيقى.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)

#### الأعمال الإدارية : (٥ ق)

١. بمساعدة التلميذات جهاز الملعب و الأدوات اللازمة للحصة.
٢. تسجيل غياب التلميذات.

#### الإحماء : إحماء حر (بمصاحبة الموسيقى) (٥ ق)

\* تمرينات عامة لتهيئة جميع أجزاء الجسم كله.

### نواتج التعلم

فى نهاية هذا الدرس يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

- ♦ تؤدي التوافق الأولى للحركات خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام.
- ♦ تؤدي أنشطة فنية إيقاعية حرة بمصاحبة الموسيقى (الحجل - الوثب).
- ♦ تتعاون وزميلاتها فى أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.
- ♦ تظهر تقبلاً لذاتها وللآخرين من حولها.
- ♦ تؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- ♦ تحدد الأبعاد الأساسية لجسمها من خلال ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية .
- ♦ تشارك فى اقتراح حلول بديلة للمشكلات التى تواجهها أثناء ممارسة النشاط الرياضى .
- ♦ تدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ♦ أداة إيقاع أو موسيقى ملائمة فناكيش - كيس رمل - كرات - حبل أطواق.

استراتيجيات التدريس :

- ♦ التعلم الذاتى - التعلم التعاونى - تعلم الأقران - التعلم بالممارسة - حل المشكلات - المحاكاة والتعلم بالتمثيل.





### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* [الوقوف.مسك كيس رمل (وزنه ٣٥٠ جم) ] رمى الكيس بأقصى قوة وسرعة للأمام.
- \* [الوقوف كل تلميذتين الظهر للظهر مسك كرة.على بعد ٥٠ سم] تبادل التقوس خلفاً
- \* لتتلامس الكرتين، الميل أماماً لخيوط الأرض بالكرة.



- \* [الوقوف.مسك حبل باليدين] الوثب بالجل.
- \* [الوقوف أمام مجموعة أطواق تم ترقيمها بترتيب معين] الوثب داخل الأطواق بالترتيب.

### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

#### الحجل :

#### الخطوات الفنية :

١. فرد مشط الرجل المرفوعة للأمام ولأعلى.
٢. الوثب بخفة على القدم الموضوعة على الأرض.
٣. استقامة الجذع.
٤. شد عضلات البطن.

### النشاط الأول : تعليم مهارة الحجل (٢٠ق)

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- ١. تؤدي الحجل للأمام وللخلف وللجانين بصورة صحيحة.
- ٢. تؤدي مهارة الحجل من خلال نشاط فني إيقاعي.
- ٣. تشعر بالسعادة والثقة بالنفس خلال ممارسة النشاط.







### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

- \* وقوف التلميذات ثباتات الوسط في انتشار منظم.
- \* أخذ خطوة بالرجل اليمنى أمامًا.
- \* رفع الرجل اليسرى أمامًا مع فرد المشط للأمام وبميل لجهة اليسار.
- \* الوثب على الرجل اليمنى.
- \* وضع الرجل اليسرى على الأرض للأمام .
- \* رفع الرجل اليمنى أمامًا بميل جانبيًا مع فرد المشط.....
- والتبديل.....وهكذا.
- \* عند تعليم الحجل للخلف يراعى اتباع نفس الخطوات ولكن البدء بالخطوة للخلف.
- \* عند تعليم التلميذات الحجل للجانبين يتم أخذ خطوة بالرجل اليمنى لجهة اليمين.
- \* رفع الرجل اليسرى مع فرد المشط.
- \* الوثب على الرجل اليمنى؛ ثم وضع الرجل اليسرى في اتجاه اليمين.
- \* رفع الرجل اليمنى والوثب على الرجل اليسرى.....وهكذا.
- تكرار ما سبق عند تعليم التلميذات الحجل لجهة اليسار ولكن مع البدء بجهة اليسار.



#### الوثب :

#### الخطوات الفنية:

١. الوثب على أطراف الأصابع.
٢. استقامة الجذع.
٣. فرد الجسم خلال الوثب.
٤. شد عضلات البطن.

#### النشاط الثاني : تعليم مهارة الوثب:(٥ق)

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:
- ١. تؤدي الوثب للأمام وللخلف وللجانبيين بصورة صحيحة.
- ٢. تؤدي الوثب بالقدم اليمنى واليسرى بكفاءة وإتقان.
- ٣. تؤدي مهارة الوثب من خلال نشاط فني إيقاعي .



### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:



- \* الوقوف ثبات الوسط على أمشاط الرجلين.
- \* عمل سوستة في المكان.
- \* زيادة رفع الرجلين عن الأرض.
- \* الارتفاع عن الأرض؛ ليتم المهبوط على أمشاط القدمين.
- \* الوثب أمامًا للتقدم أمامًا للتحرك على أهداف مرسومة كما بالشكل.
- \* الوثب خلفًا للرجوع خلفًا للتحرك على أهداف مرسومة كما بالشكل.
- \* الوثب جانبًا لليمين ولليسار للتحرك على أهداف مرسومة كما بالشكل.
- \* الوقوف على الرجل اليمنى محاولة التحرك للأمام، للخلف، للجانبين بدون السقوط.
- \* تكرار بالوقوف على الرجل اليسرى.
- (من المناسب استخدام إيقاع مصاحب، إما بالتصفيق باليدين أو الطبل - الدف - الموسيقى).

#### النشاط الثالث : جملة فنية إيقاعية (٥ق)

يتم اختيار إحدى الأغنيات الوطنية، أو أغاني أطفال، أو الأغاني التي تحت على المبادئ والقيم الإيجابية وذات إيقاع محبب للتلميذات بما يتفق مع القيم البانية للمجتمع المصري.

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:
- ١. تؤدي الحجل مع التحكم في الأداة خلال الأداء.
- ٢. تتقن الحجل للجانبين مع السيطرة على الأداة خلال الأداء.
- ٣. تؤدي الوثب للأمام وللخلف بكفاءة وتميز.
- ٤. تظهر قدرتها البدنية خلال الجملة الحركية المؤداة.
- ٥. تؤدي الوثب الجانبى في تشكيلات مختلفة بكفاءة وإتقان.
- ٦. تؤدي النشاط في الزمن المحدد.
- ٧. تحدد الأبعاد الأساسية بين جسمها والأداة المستخدمة وزميلاتها.
- ٨. تقترح حلولاً بديلة لبعض المشكلات التي تواجهها خلال أداء النشاط.





## المحور الأول: (اللعبة الثانية (ب) تمارين فنية إيقاعية (بنات)

### عرض النشاط :

\* تمسك كل تلميذة أداة ذات إيقاع ( فناكيش - أو عصا رفيعة طولها ٣٠ سم مثبت في نهايتها شكل هلال أو شمس أو نجمة تم تصنيعهم من الصناديق الكرتون مع تلوينها؛ لإضافة البهجة واستثارة التلميذات للاشتراك في التمارين الفنية الإيقاعية).

\* اطلبي من تلميذاتك الوقوف انتشارًا بالملاعب مع مسك أداة ولتكن الفناكيش بكل يد.



\* الحجل للأمام (١-٤)، الخطب على الأرض بالقدمين (٥-٦)، الخطب باليدين بالفناكيش مع تحريك اليدين من أسفل لأعلى (٧-٨).

\* تكرر مع البدء بالحجل للخلف (١-٨).

\* الوثب للأمام مع تحريك الأداة حركات خفيفة (١-٨).

\* تكرر بالوثب للخلف (١-٨).

\* الخطب على أداة الزميلة بالقاطرة المجاورة (١-٤).

\* التبديل لخطب طوق الزميلة بالقاطرة المجاورة الأخرى (٥-٨).

\* الحجل الجانبي لجهة اليمين (١-٤)، الخطب على الأرض بالأداة (٥-٦)، رفع الأداة عاليًا مع تحريكها (٧-٨).

\* تكرر الحجل الجانبي لجهة اليسار (١-٨).

\* الوثب جهة اليمين ثبات الوسط (١-٤)، الدوران جهة اليمين دورة كاملة (٥-٨).

\* تكرر الوثب لجهة اليسار (١-٨).

\* يمكن تنفيذ التمارين السابقة في تشكيلات مختلفة كالدائرة - مربع - مربع ناقص ضلع - صفوف ... وهكذا.

\* اطلبي من تلاميذك اكتشاف المشكلات التي واجهتهم أثناء أداء النشاط واقترحي الحلول المناسبة لها.

### النشاط الختامي لعبة أسرع مترحلة: (١٥ ق)

\* يقسم الفصل لعدد زوجي.

\* يلبس كل زوج لوحًا على شكل لوح الترحلق مع الفارق أنه يصلح لتلميذتين بارتدائه.

\* الوقوف خلف خط البداية.

\* عند إطلاق الصفارة يبذل كل زوج جهدهما للوصول لخط النهاية.

\* الفوز لأول زوج يصلان لخط النهاية بدون أن يقعا.

\* بعد الانتهاء من اللعبة يتوجه التلاميذ لغسل الوجه واليدين.

\* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.





## الدرس الثالث : الالتفاف والدوران والتموج

### تمهيد:

#### الدوران والالتفاف:

هى حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضى، أو الطولى (الرأسى)، ويمكن أداء حركة دوران الجسم حول محورين:

المحور الطولى



أ. المحور الطولى (الرأسى) : وهو الخط الوهمى المستقيم الواصل بين منتصف الرأس ماراً بالرقبة والجزع، ومركز ثقل الجسم، والحوض إلى منتصف القدمين بالداخل. وتؤدى عليه جميع الحركات التى يدور فيها الجسم حول نفسه.

ب. المحور العرضى : وهو الخط الوهمى المار عرضاً من الكتف إلى الكتف أو من أحد الجانبين للآخر، والدرجة الأمامية كمثال على هذا المحور. وتؤدى حركة الدوران فى عدة مستويات منها الأمامى والجانبى والأفقى .

المحور العرضى



### التموج:

\* يعتبر التموج من الحركات الحرة التى تؤدى خلال التعبير الحركى ويمكن أن

تؤدى بأدوات أو بدون أدوات، وعلى الموسيقى أو بدون موسيقى، ويفضل أن تؤدى جميع الحركات التعبيرية من خلال إيقاع موسيقى؛ حيث يعمل هذا على توحيد حركات التلميذات، وتجميع القوى وتركيزها فى نقطة واحدة؛ مما يؤدى لأفضل النتائج.

\* ينقسم التموج من وضع الوقوف ثنى الركبتين إلى: تموج أمامى، وتموج خلفى.

\* التموج الأمامى أحد مهارات الجسم الأساسية فى الحركات الإيقاعية، ويؤدى فى اتجاهات متعددة وأسطح مختلفة مع الانتقال أو بدون انتقال، يحتاج التموج إلى مرونة فى مفاصل الجسم المختلفة وخاصة فقرات العمود الفقرى وذلك بجانب التوافق العضلى العصبي.

### نواتج التعلم

فى نهاية هذا الدرس يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

- ♦ تطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة.
- ♦ تشارك زميلاتها فى الأداء الإيقاعى.
- ♦ تؤدى أنشطة فنية إيقاعية حرة بمصاحبة الموسيقى.
- ♦ تمارس أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
- ♦ تراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارستها للنشاط الرياضى.
- ♦ تتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
- ♦ تؤدى مهارات الإستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين.
- ♦ تشارك فى تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضى.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية:

- ♦ أداة إيقاع أو موسيقى ملائمة أطواق - صفارة .

استراتيجيات التدريس :

- ♦ التعلم التعاونى - التعلم الذاتى - حل المشكلات .







## وصف الدرس

تؤدي التلميذات في هذا الدرس تمرينات فنية إيقاعية مرتبطة بالالتفاف والدوران والتموج بأنماط حركية متنوعة وببراعة، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء ، حيث تتم الحركة بأمان وفاعلية وثقة ، من خلال تنفيذ تعليمات المعلمة بكل جد وعزم لتحقيق الأهداف المرجوة من هذا الدرس .

## خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ ق)

### الأعمال الإدارية : ٥ ق

١. بمساعدة التلاميذ جهاز الملعب و الأدوات اللازمة للحصة.
٢. تسجيل غياب التلميذات.



### الإحماء : ٥ ق

إحماء بالبراشوت :

- \* تمسك التلميذات البراشوت باليدين.
- \* تبادل رفع؛ خفض البراشوت لأعلى ليمتلئ بالهواء ولأسفل.
- \* مسك البراشوت باليد اليمنى الجرى للأمام.
- \* مسك البراشوت باليد اليسرى الجرى للأمام.
- \* ترقيم التلميذات ١ - ٢ - ٣ إلخ ؛ حتى تأخذ آخر تلميذة رقمًا لها.
- \* النداء على أي رقمين عند رفع التلميذات للبراشوت لتقوموا بتبديل أماكنهما عند رفع البراشوت.



### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* (وقوف) المشي في المكان ٤ مرات ثم التصفيق ٤ مرات .
- \* (وقوف) المشي على المشطين .
- \* (وقوف) الجري في المكان ٤ مرات ثم التصفيق ٤ مرات .



- \* ( وقوف ) المشى أمامًا مع تحريك الذراعين في اتجاهات مختلفة .
  - \* ( وقوف فتحا ) ثنى الجذع على الجانبين .
  - \* ( وقوف الذراعان في الوسط ) ثنى الجذع جانبًا يمينًا ويسارًا مع الصغير .
  - \* ( وقوف الذراعان عاليًا ) ثنى الجذع جانبًا يمينًا ويسارًا مع الصغير .
  - \* ( وقوف ) ثنى الجذع أمامًا أسفل ثم فرد الجسم والذراعين عاليًا مع التصفيق عاليًا ويتكرر الأداء حتي تتقن المهارة .
  - \* ( وقوف ) الجري ثم الوثب أمامًا .
- الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق**

### مهاراة الالتفاف والدوران :

#### الخطوات الفنية :



#### أولاً : دوران الجسم حول محوره العرضي :

- \* الكفان بكاملها على الأرض والمسافة بينهما باتساع الصدر .
- \* دفع الأرض بالقدمين معًا، وثنى مفصلي الفخذين أثناء دفع الأرض والركبتان مفرودتان وموازيتان للأرض أثناء مرحلة الطيران .
- \* الكتفان أول جزء يلمس الأرض بعد الكفين وتتم الدحرجة بضم الرأس على الصدر .
- \* فتح الرجلين أقصى اتساع، والميل بالصدر أمامًا؛ لوقاية الجسم من السقوط خلفًا .

#### ثانيًا : دوران الجسم حول محوره الرأسي ( الطولي ) :



- \* الوقوف واليدان في الوسط، الدوران في المكان حول المحور الرأسي بحيث تحدد نقطة وهمية أمام الجسم ينظر لها التلميذ، ثم يدور حول نفسه في المكان؛ ليصل بنظره مرة أخرى لنفس النقطة التي بدأ منها قبل الدوران .
- \* كما يمكن أن يؤدَّى الدوران الطولي من الرقود؛ حيث يتم الدوران للجهتين اليمنى أو اليسرى .
- \* عند الدوران للجهة اليمنى من الرقود يتم مقابلة الجانب الأيمن للأرض مع فرد الذراعين جانبًا، ثم مقابلة الوجه للأرض، يليها الجانب الأيسر ثم الوصول لوضع الرقود مرة أخرى .
- \* يتم فيها شد الجسم وضم الرجلين وفردهما كاملاً .

### النشاط الأول : الدوران العرضي والرأسي : ( ٢٠ ق )

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن :
  ١. تؤدى الدوران العرضي بتوافق ورشاقة .
  ٢. تؤدى الدوران الرأسي بتوافق ورشاقة .
  ٣. تشعر بالسعادة من خلال ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية .





## المحور الأول: (اللعبة الثانية (ب) تمارين فنية إيقاعية (بنات)

### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة: دوران الجسم حول محوره العرضي:

- \* شرح المهارة مع أداء نموذج لها.
- \* أداء جميع التلميذات المهارة .
- \* دفع الأرض بالقدمين مع ثني الذراعين لوضع الكتفين على الأرض .
- \* أداء نفس التمرين السابق وإتمام الدرجة للوصول إلى وضع جلوس طويل .
- \* أداء نفس التمرين السابق والوصول إلى وضع جلوس طويل فتحًا، ووضع الكتفين على الأرض بحيث يكون الكف أسفل وللخارج .

#### خطوات تعليم المهارة: دوران الجسم حول محوره الرأسي:

- \* شرح المهارة وأداء نموذج .
- \* أداء جميع التلميذات المهارة .
- \* أداء الدوران حول المحور الرأسي من الوقوف حيث يتم الدوران نصف لفة ثم لفة كاملة .
- \* أداء نفس التمرين السابق من وضع الرقود؛ حيث يتم دفع الجسم للدوران حول المحور الرأسي اتجاه الجانب الأيمن نصف لفة ثم لفة كاملة، وتكرر للجانب الأيسر .

### مهارة التموج :

#### الخطوات الفنية :

- ١ . ينقسم التموج من وضع الوقوف ثني الركبتين إلى: تموج أمامي، وتموج خلفي.
- ٢ . حركة التموج الأمامي تبدأ من مفاصل القدم وتسرى في أجزاء الجسم كله .
- ٣ . تنتهي هذه الحركة بدفع الرأس للخلف مع الوقوف على المشطين.

### النشاط الثاني : ١٥ق

#### أهداف النشاط :

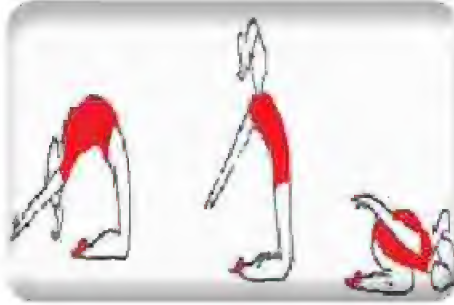
- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:
- ١ . تؤدي نشاطاً حركياً تنافسياً لتمرير الكرة في دائرة.
- ٢ . تؤدي إحدى مهارات التأزر الحركي (اليد والقدم والعين).
- ٣ . تمارس نشاطاً حركياً لتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل: السرعة والرشاقة.
- ٤ . تتبع التعليمات الخاصة بالنشاط الحركي.
- ٥ . تطبق بعض القواعد الخاصة بالنشاط الحركي.



### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

- \* شرح المهارة وعرض للمهارة من خلال الوسائط التعليمية (صور والأشكال التوضيحية أو الأفلام أو الكمبيوتر.....)، ثم أداء نموذج .



- \* تعليم حركة تموج الذراعين من الوقوف للأمام والجانب الأيمن والأيسر.

- \* تعليم حركة التموج من على الأرض من وضع (جلوس الجثو - فتحًا - ثني الجذع لأسفل بحيث تلمس الرأس الأرض) دفع الحوض للأمام يليه الصدر، ثم دفع الرأس للخلف للوصول للتقوس خلفًا.

- \* تعليم التموج من الوقوف - السند على البار إن وجد (بدل السند على حائط).

- \* تعليم التموج من وضع الوقوف - الثني العميق للركبتين.

- \* تكرار جميع الأداء السابقة .

#### النشاط الثالث : جملة فنية إيقاعية تربط بين الالتفاف والدوران والتموج : (١٥ق)

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:
- ١. تؤدي مهارتي الالتفاف والدوران والتموج من خلال جملة حركية بأنماط حركية متنوعة وبراعة.
- ٢. تتحكم في جسمها خلال أداء الجملة الحركية .
- ٣. تظهر قدراتها الحركية أثناء أداء الجملة الفنية .
- ٤. تتحرك بأمان وكفاءة وثقة مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- ٥. تشارك في تحقيق الأهداف من تطبيق النشاط .



#### عرض النشاط :

- \* (الوقوف)، الدوران في المكان مع رفع الذراع اليمنى عاليًا، والذراع اليسرى بجوار الجسم (١-٤)، (الجلوس على الأرض)، (٥-٨).

- \* (الرقود)، الدوران للجانب الأيمن (١-٤)، ثم الثبات من

وضع الرقود (٥-٨)، ثم الدوران للجانب الأيسر (١-٤)، ثم الثبات من وضع الرقود (٥-٨).

- \* (جلوس الجثو - فتحًا)، (١-٤) الميل بالجذع للأمام وأسفل، بحيث تلمس الرأس الأرض، مع رفع الذراعين جانبًا عاليًا وللخلف (٥-٨) .





المحور الأول: (اللعبة الثانية (ب) تمرينات فنية إيقاعية (بنات)



- \* ثم دفع الحوض للأمام (١-٤)، يليه الصدر ثم دفع الرأس للخلف للوصول للتقوس خلفاً (٥-٨)
- \* تكرر الجملة السابقة عدة مرات من خلال إيقاعات مختلفة (تصفيق - موسيقى ملائمة).
- \* في نهاية الحصة اطلبي من تلميذاتك ابتكار نشاط فني إيقاعي من ابتكارهم وعرضه عليكى فيما بعد .

النشاط الختامى ١٥ق

- \* عمل بعض تدريبات التهذئة و انتظام التنفس:
- \* الوقوف انتشاراً وعمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف و خروجه من الفم بانتظام.
- \* غسل الوجه واليدين .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف



## الدرس الرابع : الرشاقة الصغيرة

### وصف الدرس

فى هذا الدرس يتم تقييم التلاميذ ومعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التى تمت دراستها هذا الشهر بالتمارين الفنية الإيقاعية ، لتقييم التلميذات وتحديد مستواهن واختيار المتميزات الموهوبات منهن للاشتراك فى الأنشطة الخارجية والعروض الرياضية .

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني ٢٥ ق

### الأعمال الإدارية : ٥ ق

- ١ . بمساعدة التلاميذ جهاز الملعب و الأدوات اللازمة للحصة .
- ٢ . تسجيل غياب التلميذات .

### الإحماء : ٥ ق

- \* المشي فى المكان .
- \* الجرى فى المكان .
- \* عمل وئب مع فتح وضم القدمين وفرد وحركة الذراعين جانباً عالياً .
- \* ثنى الجذع للجانبين يميناً ويساراً .

### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* الوئب فى المكان مع دوران الذراعين أماماً .
- \* الوئب فى المكان مع دوران الذراعين خلفاً .
- \* (الوقوف)، الحجل أماماً بالرجل اليمنى .

### نواتج التعلم

- فى نهاية هذا الدرس ينبغي أن تكون التلميذة قادرة على أن:
- ♦ تطور حركاتها الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
  - ♦ تشارك زميلاتها فى أنشطة حركية توافقية .
  - ♦ تؤدى حركات توافقية تربط بين (العين - اليد - القدم) خلال أنشطة حركية مختلفة .
  - ♦ تؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
  - ♦ تتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهها أثناء ممارسة النشاط الرياضى .
  - ♦ تحترم آراء الآخرين .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ♦ أقناع بلاستيكية - كرة طائرة - كرة بلاستيك خفيفة .

استراتيجيات التدريس :

- ♦ التعلم التعاونى - التوجه المباشر -



- \* (الوقوف)، الحجل أماماً بالرجل اليسرى .
- \* (الوقوف) تبادل الوئب أماماً وخلفاً .
- \* (الوقوف)، تبادل الوئب للجانبين .
- \* (نصف جثو . الرجل أماماً)، ثنى الجذع أماماً .
- \* (وقوف)، الوئب فى المكان مع رفع الركبتين على الصدر .
- \* (الرقود)، ثنى الجذع أماماً .
- \* (انبطاح . تقوس) رفع الرجلين والذراعين خلفاً عالياً .





## المحور الأول: (اللعبة الثانية (ب) تمارين فنية إيقاعية (بنات)

### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

#### النشاط الأول : جملة حركية تربط بين المشي والجري والحجل ٢٥ ق

##### أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

١. تؤدي مهارتي المشي والجري في جملة حركية واحدة .
٢. تؤدي التمارين الفنية بكفاءة ومهارة .
٣. تؤدي الجملة الحركية في الوقت المتاح لها .
٤. تظهر قدراتها الحركية أثناء الجملة الفنية الإيقاعية .
٥. تشارك في تحقيق أهداف التعلم أثناء تقييمها .

##### عرض النشاط :

- \* مطالبة تلميذاتك الوقوف في (٦) قاطرات (على أن تكون جميع التلميذات بكل صف بالقاطرة على حدى واحد مع زميلاتها بباقي القاطرات (مثال): الزميلات رقم واحد من القاطرات الستة على صف واحد، وكذلك الزميلات رقم (٢) ثم ٣ وهكذا) مع مسك طوق باليدين أمام الجسم .
- \* عمل توقيت منخفض في المكان (٤-١)، ثم توقيت عالي في المكان (٨-٥).
- \* الجري للأمام مع تحريك الطوق حركات خفيفة (٨-١).
- \* الخطط على طوق الزميلة بالقاطرة المجاورة (٤-١) ثم الثبات والجسم مواجه والطوق أمام الصدر مع ثني الذراعين (٨-٥)، ثم التبديل لخطط طوق الزميلة بالقاطرة المجاورة الأخرى (٤-١) ثم الثبات والجسم مواجه، والطوق أمام الصدر مع ثني الذراعين (٨-٥).
- \* المشي للخلف مع رفع الاطواق عاليًا (٤-١)، ثم خبط الأطواق على الأرض (٦-٥)، ثم رفع الطوق باليدين أمام الصدر (٨-٧).
- \* الحجل للأمام مع رفع اليد اليمنى الممسكة للطوق عاليًا (٤-١)، ثم خبط الطوق على الأرض (٦-٥)، ثم تبديل الطوق باليد اليسرى ورفعها عاليًا (٨-٧).
- \* تكرار ما سبق باليد اليسرى.
- \* أداء الجملة الحركية السابقة في البداية من خلال العد؛ حتى يتم حفظ الجملة كاملة، ثم تؤدي من خلال إيقاعات مختلفة (تصفيق - موسيقى ملائمة تم تجهيزها من قبل).
- \* ملاحظة تلميذاتك أثناء الأداء وعند التقييم، ثم قومي بتسجيل أدائهن الصحيحة للمهارات المؤداة في استمارة التقييم.

#### النشاط الثاني : جملة حركية تربط بين الألفاف والدوران والتموج ٢٥ ق

##### أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن تكون التلميذة قادرة على أن:

١. تؤدي مهارتي المشي والجري في جملة حركية واحدة .
٢. تؤدي التمارين الفنية بكفاءة ومهارة .



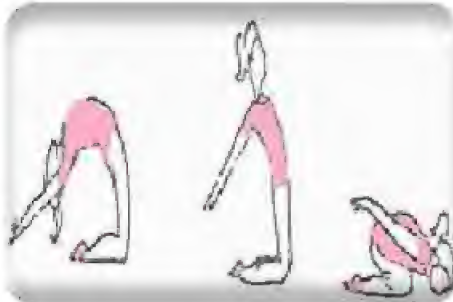
٣. تؤدي الجملة الحركية في الوقت المتاح لها .
٤. تظهر قدرتها الحركية أثناء النشاط .
٥. تشارك في تحقيق أهداف التعلم أثناء تقييمها .
٦. تتحرك بأمان أثناء أداء النشاط .
٧. تهتم بالزمن أثناء أداء النشاط من حيث تأدية النشاط في زمن مناسب

#### عرض النشاط :



\* (الوقوف) انتشاراً، الدوران في المكان مع رفع الذراع اليميني عالياً، والذراع اليسرى بجوار الجسم (١-٤)، (الجلوس على الأرض) (٥-٨) .

\* (الرقود)، الدوران للجانب الأيمن (١-٤)، ثم الثبات من وضع الرقود (٥-٨)، ثم الدوران للجانب الأيسر (١-٤)، ثم الثبات من وضع الرقود (٥-٨) .



\* (جلوس الجثو - فتحاً)، (١-٤) الميل بالجذع للأمام وأسفل بحيث تلمس الرأس الأرض، مع رفع الذراعين جانباً عالياً وللخلف (٥-٨) .

\* ثم دفع الحوض للأمام (١-٤)، يليه الصدر ثم دفع الرأس للخلف للوصول للقفوس خلفاً (٥-٨) .

\* الوقوف في المكان (١-٤) الوثب أماماً ثم الجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر (٥-٨) .

\* تؤدي الجملة الحركية السابقة في البداية من خلال العد؛ حتى يتم حفظ الجملة كاملة، ثم تؤدي من خلال إيقاعات مختلفة (تصفيق - موسيقى ملائمة تم تجهيزها من قبل) .

\* وعند التقييم لا حظي تلميذاتك أثناء الاداء وقومي بتسجيل أداءهن الصحيحة للمهارات المؤداة في استمارة التقييم.

#### النشاط الختامي ١٥ق

\* عمل بعض تدريبات التهدئة و انتظام التنفس:

\* الوقوف انتشاراً وعمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف و خروجه من الفم بانتظام.

\* غسل الوجه واليدين .

\* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .

\* في نهاية الحصة اسأل تلميذاتك عن انطباعهن عن رياضة التمرينات الفنية الإيقاعية وماذا تعلمن منها خلال

هذا الشهر؟ اجمع آراءهن، ثم انتق منهم من يصلح للاشتراك في العروض الرياضية بالمدرسة .





المحور الأول: (اللعبة الثانية (ب) تمرينات فنية إيقاعية (بنات)

### استمارة تقييم التمرينات الفنية الإيقاعية

الاسم / ..... النوع / ذكر أنثى

تاريخ الميلاد / ..... المدرسة / .....

تاريخ الاختبار / .....

مستويات التقييم												
م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضى	غير مرضى	
١												
٢												
٣												

### أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزتي المعلمة عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية للفئات المدمجة:

- \* تعريف التلميذة الكفيفة بحدود الأدوات وأبعادها حسيًا قبل البدء في استخدام الأدوات.
- \* الحث الجسدي للتلميذات عند أداء خطوات الأنشطة الإيقاعية.
- \* تدريب التلميذات الكفيفات على الوثب بالحبل من خلال دوران الذراعين بالحبل في وضع ثابت للأمام وللخلف بدون وثب ثم الوثب البطيء ثم السريع.
- \* تعريف التلميذات الكفيفات باتجاه الوثب أثناء تنفيذ نشاط الوثب بمساعدة المعلم.

#### دوران المحور الطولي:

- \* التدرج في تعليم الدوران (ربع دائرة درجة ٩٠) درجة ثم الدوران ١٨٠ درجة.
- \* (نصف دائرة) ثم الدوران ٣٦٠ درجة (دائرة كاملة) مع تحديد اتجاه الدوران.

#### دوران المحور العرضي:

- \* استخدام الحث الجسدي لتدريب التلميذات الكفيفات على الدوران في المحور العرضي (الدرجة الأمامية).

#### التموج

- \* استخدام الحث الجسدي للتلميذة الكفيفة على إدراك التموج (حركة الدودة).
- \* مكان القمع مع تدريبه على حساب عدد الخطوات البينية ؛ لتحديد المسافة بينه وبين القمع.

## المحور الثاني

### ( مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة )

#### مقدمة المحور

يهتم هذا المحور بإكساب التلاميذ التوافق الحركي الأولي لمهارات ألعاب القوى خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، ويطبق التلميذ خلاله أهماطاً حركية متنوعة ببراعة، ويطور حركاته الأساسية من خلال أداء أنشطة حركية ممتعة ومبهجة، تنمي قدراته وتكسبه قواعد وعادات صحية وغذائية وقوامية صحيحة، وكذلك تكسبه عوامل الأمن والسلامة، كما تنمي لدى التلميذ - في إطار ذلك المحور - مهارات التواصل مع الآخرين وحل المشكلات وتقبل ذاته والآخرين والمحاسبية، كما يستهدف المحور غرس العديد من القيم من خلال معالجة القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع مما يتفق مع المرحلة العمرية للتلميذ.



#### دروس المحور:

الدرس الأول : الانطلاق للحياة

الدرس الثاني : مشاركة الحياة

الدرس الثالث: الوثب للحياة

الدرس الرابع: سباق الحياة



## العاب القوى

### المهارات الرياضية المتضمنة

١. مهارات البدء العالي.
٢. مهارات العدو (٣٥ مترًا).
٣. مهارات تمهيدية للتتابع.
٤. مهارات الوثب الطويل (بطريقة اللرفصاء).

ألعاب القوى أقدم أنواع الرياضة التي عارستها الإنسان ، وتعود إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها (التسابق)، وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية تنقسم بشكل أساسي إلى: العدو-الرمي- القفز، حيث كانت ألعاب القوى موجودة من قبل الميلاد ، وتنقسم إلى الجري بمسافات متعددة وإلى مسابقات أخرى منها: رمي المطرقة، ورمي القرص، رمي الرمح، رمي الجلة، القفز بالزانة، الوثب الطويل، والوثب الثلاثي .



## مهارات حياتية خاصة بالمحور

### القيم المتضمنة

(الموضوعية - الاستقلالية - حب الاستطلاع - الأمانة - المثابرة - الإتيان .

### القضايا المتضمنة

الوعي القانوني - عدم التمييز- الصحة الوقائية - الصحة العلاجية.

(الإبداع: المرونة في توليد مجموعة الأفكار)، (حل المشكلات : الشعور بالمشكلة، تحديد المشكلة- اقتراح الحلول)، (التفاوض : الإنصات الفعال - ضبط النفس)، (احترام التنوع: قبول الرأي الآخر)، (التعاطف: فهم وتقبل الاختلافات)، (المشاركة: معرفة الأدوار- الثقة في الآخر-احترام الآخر)، (إدارة الذات: الثقة بالنفس- ضبط الذات-المثابرة- احترام وتقدير الذات)، (المحاسبية: الوفاء بالالتزامات)، (التواصل: التعبير عن الذات )



## نواتج التعلم الخاصة بالمحور

- في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:
  ١. يؤدي التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام عند ممارسة ألعاب القوى .
  ٢. يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية مرتبطة بألعاب القوى .
  ٣. يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة.
  ٤. يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية مرتبطة بألعاب القوى .
  ٥. يؤدي بعض الأنشطة التمهيدية الخاصة بألعاب القوى .
  ٦. يؤدي مهارات الأنشطة وألعاب القوى بشكل صحيح .
  ٧. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته ألعاب القوى .
  ٨. يتعرف بعض المعلومات الخاصة بالألعاب الفردية (بألعاب القوى) .
  ٩. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة ألعاب القوى .
  ١٠. يؤدي مهارات التأزر الحركي بطلاقة وبراعة عند ممارسة ألعاب القوى .
  ١١. يشارك زملاءه من ذوي الاحتياجات الخاصة ممارسة أنشطة حركية متنوعة ممارسة ألعاب القوى.
  ١٢. يتعرف مدى الحركات التي تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة ألعاب القوى.
  ١٣. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة ألعاب القوى.
  ١٤. يمارس عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة عند ممارسة ألعاب القوى .
  ١٥. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم.
  ١٦. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته ألعاب القوى .
  ١٧. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بالصحة والقوام.
  ١٨. يتعرف متطلبات ألعاب القوى من مكونات اللياقة البدنية.
  ١٩. يمارس أنشطة رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
  ٢٠. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية مرتبطة بألعاب القوى.
  ٢١. يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله.
  ٢٢. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه .
  ٢٣. يمارس الأنشطة والألعاب الرياضية الفردية بكفاءة وثقة .
  ٢٤. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء ممارسة ألعاب القوى.
  ٢٥. يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة ألعاب القوى.
  ٢٦. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضي أثناء ممارسة ألعاب القوى.
  ٢٧. يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
  ٢٨. يظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين.
  ٢٩. يحترم آراء الآخرين
  ٣٠. يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن معلومات مرتبطة بألعاب القوى.
  ٣١. يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة ألعاب القوى.
  ٣٢. يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه نفسه.







المحور الثاني : مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة

## الدرس الأول : (الانطلاق للحياة)

### تمهيد :

#### العدو :

يعتبر العدو السريع في ألعاب القوى من السباقات التي تجري على مسافات قصيرة، وهي من أقدم سباقات الجري، التي تم تسجيلها في الألعاب الأولمبية القديمة، وتقام لها حالياً ثلاثة سباقات في الألعاب الأولمبية الصيفية وبطولة العالم لألعاب القوى وهي: ١٠٠ متر و ٢٠٠ متر و ٤٠٠ متر .

#### البدء العالي :

وهو البدء الشائع والمستخدم في السباقات المتوسطة والطويلة وله طريقتان :

١. البدء من الساق المرتكزة خلفاً .
٢. البدء من الساق المرتكزة أماماً .

### وصف

#### الدرس

يؤدي التلميذ في هذا الدرس مهارتي البدء العالي والعدو (٣٥ متراً) كما يتعرف بعض قواعد و قوانين ألعاب القوى من خلال تطبيق التوافق بين السمع والحركة وسرعة رد الفعل .

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

#### الأعمال الإدارية : ٥ ق :

- \* بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة .
- \* تسجيل غياب التلميذ .

#### الإحماء : ٥ ق :

١. (الوقوف انتشار حر)، الجري عند سماع إشارة المعلم في نفس الاتجاه الذي يشير إليه .
٢. (الوقوف انتشار حر)، الجري عند سماع صفارة المعلم عكس الاتجاه الذي يشير إليه .

#### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

١. اطلب من تلاميذك الوقوف صفّاً واحداً على خط بداية الملعب، الوثب للأمام مسافة ١٠ أمتار، ثم الرجوع للخلف بالوثب خلفاً والعودة لخط البداية .

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ♦ يؤدي التوافق الحركي الأولي للمهارات الرياضية من خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لألعاب القوى .
- ♦ يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة .
- ♦ يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- ♦ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية الفردية .
- ♦ يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام .
- ♦ يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة ألعاب القوى .
- ♦ يؤدي مهارات التأزر الحركي بطلاقة وبراعة .
- ♦ يتعرف متطلبات ألعاب القوى من مكونات اللياقة البدنية .
- ♦ يشارك زملاءه من ذوي الاحتياجات الخاصة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة .
- ♦ يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .
- ♦ يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .
- ♦ يتحرك بأمان و فاعلية و كفاءة و ثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- ♦ يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه نفسه .
- ♦ يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ♦ أطواق - صفارة .

استراتيجيات التدريس :

- ♦ التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - تعلم الأقران - حل المشكلات .





## دليل معلم التربية الرياضية والصحية

٢. اطلب من التلاميذ الوقوف في أربع دوائر منفصلة لأداء التمرينات الآتية:

\* الوثب في المكان لأعلى و عند سماع صفارة المعلم النزول لوضع القرفصاء.

\* [الوقوف - فتحاً]، ميل الجذع يمينا (١-٤) و يسارا (٥-٨)

\* [الوقوف فتحاً - الذراعان عاليًا]، ميل الجذع أمامًا للمس

مشط القدم (١-٤)، الثبات أمامًا أسفل مع مسك أسفل القدم (٥-٨)



\* [الوقوف]، مرجحة القدم للجانب الأيمن ١٠ مرات.

\* [الوقوف]، مرجحة القدم للجانب الأيسر ١٠ مرات.

\* [الوقوف]، الدوران للدخول و مرجحة القدم اليمنى للخلف

١٠ مرات و القدم اليسرى ١٠ مرات.



٣. اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا حرًا لأداء التمرينات الآتية:

\* دوران الذراعين للأمام ١٠ مرات.

\* [الوقوف واليدان أمام الصدر]، تقارب عظم اللوح مع

بعض مع ثني اليدين (١-٢) و تقارب عظم اللوح مع فرد

اليدين (٣-٤)، يكرر التمرين (٤ مرات).



## الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

مهارة البدء العالي من الساق المرتكزة أمامًا:

**الخطوات الفنية لمهارة البدء العالي من الساق المرتكزة أمامًا:**

\* وضع (القدم الحرة) - القدم التي ستبدأ بالانطلاق وهي الأقل قوة - خلف خط البداية مباشرة وعلى كامل القدم.

\* وضع مقدمة القدم الخلفية (قدم الارتقاء) موازية لكعب القدم المتقدمة، و تبعد عنها خارجًا بمسافة عرضية لمشط قدم التلميذ و تركز على مقدمة قدمها.

\* مراعاة أن تصنع عضلات خلف الفخذ مع عضلات الساق ١٤٠ تقريبًا وذلك لحفظ توازن الجسم.

\* ثني الركبتين نصفًا و ميل الجذع أمامًا مع ثني الركبتين وتوجيه النظر على بعد ١٠-١٥ مترًا أمامًا.

\* تسقط الذراع المخالفة للقدم الأمامية مع تقدمها وثنيها قليلًا من المرفق.

\* تتجه الذراع الأخرى للخلف قليلًا مع ثنيها من المرفق، و يقع ثقل الجسم على القدم المرتكزة أمامًا.







## المحور الثاني : مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة

- \* ينطلق التلميذ إلى الأمام بدفعة قوية برجليه، و يسحب الرجل الخلفية مع رفع ركبتيه إلى الأمام وإلى أعلى تاركًا الأرض مع - تحريك الذراع الأمامية خلفًا والأخرى أمامًا.
- \* يمكنك عمل نموذج للمهارات السابقة بشكل كل؛ ليتعرف التلميذ على شكل المهارة.

### النشاط الأول : مهارة البدء العالي من الساق المرتكزة أمامًا ٢٠ق

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
  ١. يتقن مهارة البدء العالي بطريقة صحيحة .
  ٢. يتمكن من مهارة بدء الانطلاق للجري بأقصى سرعة.
  ٣. يؤدي مهارات التوافق بين حركات القدمين واليدين والجذع.
  ٤. يتعرف القوانين الخاصة بمهارة البدء العالي .
  ٥. يدرك قيمة العمل الفردي .

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة :



- \* مطالبة التلاميذ بالوقوف والقدمان متوازيتان، ثم الميل إلى الأمام والجري للأمام.
- \* مطالبة التلاميذ بالوقوف على خط واحد بإحدى الرجلين أمامًا، والأخرى خلفًا والمسافة بين القدمين مناسبة مع مراعاة أن تكون قدم الارتقاء للأمام .
- \* مطالبة التلاميذ عند سماع (استعد) بالدفع بمشط القدمين مع تحريك الذراع العكسية للرجل الأمامية للأمام.
- \* مطالبة التلاميذ بالدفع القوي ومرجحة الرجل (البدء العالي) بعد سماع إشارة البدء.

#### \* سباق العدو:

#### - الخطوات الفنية :

اطلب من تلاميذك تركيز الانتباه أثناء عرضك للخطوات الفنية للعدو ومراعاة ما يلي :

- \* زيادة مدى مرجحة الذراعين للخلف (مرجحة واسعة).
- \* رفع القدم لمستوى المقعدة في الارتكاز العمودي.
- \* الاحتفاظ بالركبة مرتفعة (زاوية حادة) قدر الإمكان.
- \* مرجحة الساق للأمام أثناء المرجحة الأمامية بالاتساع المناسب وبالقدر المطلوب للخلف ولأسفل للتمهيد للهبوط بصورة فعالة.
- \* مرجحة الذراعين بطريقة إيجابية في اتجاه الجري.
- \* استقامة الجذع واسترخائه في اتجاه خط الجري.





### النشاط الثاني : العدو مسافة ٣٥ متر ١٥

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يعدو بشكل صحيح مسافة ٣٥ مترًا بسرعة.
- ٢. يربط بين البدء العالي والعدو.
- ٣. يراعى قواعد الأمن والسلامة.
- ٤. يؤدي المهارة بشكل صحيح وبقوام معتدل.

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة :

- \* مطالبة التلاميذ بمرجحة الساق خلفًا بعد عملية الدفع لأبعد مسافة بحيث تصل إلى مستوى المقعدة.
- \* في نهاية هذه المرحلة يصل التلاميذ إلى الوضع الذي يتعمد فيه مركز الثقل على قدم الارتكاز.
- \* أداء نموذج وصول فخذ الرجل الحرة إلى خط مواز لفخذ الرجل المرتكزة.
- \* التنبيه على تلاميذك بضرورة وصول القدم إلى مستوى المقعدة.
- \* جعل المسافة أقل ما يمكن بين الفخذ والساق للرجل الحرة.
- \* رفع الركبة مع مرجحة الساق للأمام وتظل الزاوية بين الفخذ والساق حادة إلى أطول وقت ممكن.
- \* زيادة طول الخطوة بتقديم جانب الحوض المقابل للرجل الحرة.
- \* توضيح **حركات الكتفين والذراعين** للتلاميذ ، بحيث تكون الزاوية بين العضد والساعد ٩٠ تصل للمرجحة أمام مستوى الكتف واليد منقبضة وعدم التأرجح من الرسغ.
- \* ثم وضع لهم **حركات الحوض والجذع**:
- \* مراعاة التوافق الجيد بين حركة الرجلين والذراعين، واسترخاء الجسم وعدم التوتر والتوصل لأكبر قوة دفع ممكنة.



### النشاط الثالث : العدو من البدء العالي ١٥

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يربط بين البدء العالي والعدو ٣٥ مترًا.
- ٢. العدو ٣٥ مترًا بأقصى سرعة.
- ٣. يتحرك بأمان وقاعليه وكفاءة وثقة أثناء تأدية البدء العالي والعدو .





## المحور الثاني : مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة

### عرض النشاط :

اطلب من تلاميذك الآتي :

- \* عند سماع كلمة (خذ مكانك) يقف التلاميذ أمام خط البداية.
- \* عند سماع كلمة (استعد) ثني الركبتين وأخذ وضع البدء العالي.
- \* عند سماع (طلقة البداية) تبدأ حركة الذراعين التبادلية مع دفع القدم للأرض و مرجحة القدم الحرة.
- \* زيادة طول كل خطوة عن سابقتها وزيادة حركة الدفع (مرحلة تزايد السرعة).
- \* رفع الركبة والمحافظة على الحركات وإطالتها (مرحلة السرعة القصوى والمحافظة عليها).
- \* الحفاظ على السرعة القصوى التي وصل إليها التلاميذ مع الاندفاع في اللحظة الأخيرة آخر خطوتين إلى الأمام؛ لاخترق خط النهاية (مرحلة النهاية).
- \* استخدم الأطواق لتحديد مكان الهبوط في العدو للمساعدة في اتساع الخطوة .



### النشاط الختامي ١٥ق

- \* إجراء بعض تدريبات التهدئة و انتظام التنفس ( الوقوف انتشارًا وعمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام (شهيق وزفير).
- \* غسل الأيدي والوجه واستخدام المطهرات .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- \* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مسابقات التتابع؛ لمعرفة نبذة عنها والخطوات الفنية والمهارية والقواعد والقوانين الخاصة بها.



### ركن التوعية

عزيزي المعلم... قم بتوعية تلاميذك بما يلي :

- \* إن القوام السليم يعتبر انعكاسًا لصورة الفرد المتكاملة من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، فالقوام من أهم المؤشرات الدالة على صحة وسلامة جسم الإنسان.
- \* القوام السليم يزيد من شعور الإنسان بالثقة بالنفس، فينعكس ذلك في صورة معاملاته واتصالاته بالأفراد واتجاهاته نحو المجتمع الذي يعيش فيه .
- \* لذلك يجب تجنب التلاميذ لأية انحرافات قوامية .

### الانحرافات القوامية

- \* هو تغير في شكل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم سواء تغير كلى أو جزئي، واختلاف هيئته عن التركيب أو الشكل الطبيعي المسلم به تشريحيًا؛ مما ينتج عنه خلل في علاقة هذا العضو بالأعضاء الأخرى .





## الدرس الثاني : مشاركة الحياة

### تمهيد :

#### سياق المتابع :

- \* هو إحدى سباقات العدو في ألعاب القوى، تقوم بها فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي ٣٠ سم، وبعد أن يجرى لمسافة محدودة تدعى مرحلة، يسلم العصا لعضو الفريق التالي، وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات المتابع ب ٤ × ١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠، ٨٠٠، ١٥٠٠ م.

### وصف الدرس

يؤدي التلميذ في هذا الدرس مهارات سباقات المتابع، والتي تعد من أمتع المسابقات وأكثرها تشويقاً وحماساً وممتعة : لما فيها من تنافس من أجل مكسب الفريق بأكمله .  
كما يتناول الدرس تنمية التوافق بين حركات التسليم والتسلم بين التلاميذ، و السرعة في الأداء، والتعرف على بعض القواعد والقوانين الخاصة بمهارة المتابع .

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

#### الأعمال الإدارية : ٥ ق :

- \* بمساعدة التلاميذ جهاز الملعب والأدوات اللازمة .
- \* تسجيل غياب التلميذ .

#### الإحماء (إحماء موانع) : ٥ ق :

اطلب من تلاميذك الوقوف قاطرتين لأداء التدريبات التالية تباعاً :

- \* الوثب ضماً داخل الطوق و فتحاً خارجه .
- \* الجري الرجائي حول الأقماع .
- \* الجري والعبور أسفل جبل ارتفاعه ٤٠ سم بمسكه تلميذان يتم تغييرهم بعد كل دورة .
- \* الوثب من أعلى مقعد سويدي .
- \* يكرر الأداء .

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن :

- ♦ يؤدي التوافق الأولي للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لألعاب القوى .
- ♦ يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة .
- ♦ يتطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- ♦ يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية .
- ♦ يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بألعاب القوى .
- ♦ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية الفردية .
- ♦ يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بألعاب القوى .
- ♦ يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة ألعاب القوى .
- ♦ يؤدي مهارات التآزر الحركي بطلاقة وبراعة .
- ♦ يمارس الأنشطة والألعاب الرياضية الفردية بكفاءة وثقة .
- ♦ يتحرك بأمان و فاعلية و كفاءة و ثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- ♦ يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
- ♦ يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .
- ♦ يمارس عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة .
- ♦ يكتسب مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .
- ♦ يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .
- ♦ يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
- ♦ يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ♦ منديل - عصي كرتونية - أطواق - أقماع - جبل - مقعد سويدي - عصا من ورق أو منساطر .
- استراتيجيات التدريس :
- ♦ التعلم التعاوني - التعلم الذاتي - تعلم الأقران - حل المشكلات .





### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

١. اطلب من تلاميذك الوقوف ٤ قاطرات مواجهة :
  - \* اطلب منهم اتخاذ وضع البدء العالي والجري مسافة ٢٥ مترًا، وعند ملاسة الزميل في القاطرة المقابلة، يجري الزميل في اتجاه القاطرة الأولى ويقف في نهاية القاطرة وهكذا، حتى يتبادل كل فريق القاطرة الخاصة به مع القاطرة المقابلة، ويتم تحدد الفائز.
٢. اطلب من التلميذ الوقوف انتشارًا للقيام بالتمارين الآتية:
  - \* (رقود القرفصاء . تشبيك الكفين خلف الرقبة)، ثني الجذع أمامًا للمس الركبتين ١٠ مرات.
  - \* (وقوف فتحًا . الذراعان خلف الرقبة)، ميل الجذع أمامًا ١٠ مرات.
  - \* (الانبطاح . اليدين أمام الصدر)، فرد الذراعين وثنيهما ١٠ مرات.
  - \* (الجلوس فتحًا . كل تلميذين أمام بعض ورجلها متلامسة والأيدي متشابكة)، شد كل تلميذ لزميله وميل الجذع للأمام ثم العكس ١٠ مرات.

### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

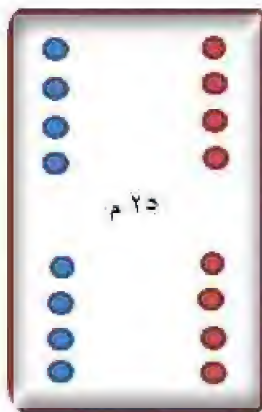
#### النشاط الأول : أحسن ثنائي ٢٠ ق

##### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
  ١. يؤدي عملية تسليم وتسلم العصا بتوافق مع زملائه.
  ٢. يتمكن من عملية تسليم وتسلم العصا بأسرع ما يمكن.
  ٣. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط.
  ٤. يؤدي مهارات التسليم والتسلم بكفاءة وثقة.
  ٥. يتعرف بعض المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء أداء مهارة تسليم وتسلم العصا.

##### عرض النشاط :

- \* بمساعدة التلاميذ قم بتحديد مسافة تسليم وتسلم العصا بثلاثة خطوط، ولتكن المسافة بين الخططين (خط البداية وخط الوسط ٥ م)، وخط الوسط وخط النهاية ٥ م).
- \* اطلب من التلاميذ الوقوف صفين.
- \* اطلب من الصف الأول الوقوف على الخط الأول (خط البداية) وفي يده منديل أو عصا كرتونية.
- \* يقف الصف الثاني على الخط الثاني (منتصف المسافة).
- \* عند سماع الصفارة يجري تلاميذ الصف الأول؛ حتى يصل لخط منتصف المسافة.
- \* يستمر تلاميذ الصف الأول بالجري ويسلم المنديل أو العصا لزميله بالصف الثاني الذي بدوره يبدأ الجري ثم يستكمل الزميل المسافة حتى خط النهاية.
- \* يكرر الأداء حتى يتعلم المهارة بشكل صحيح.



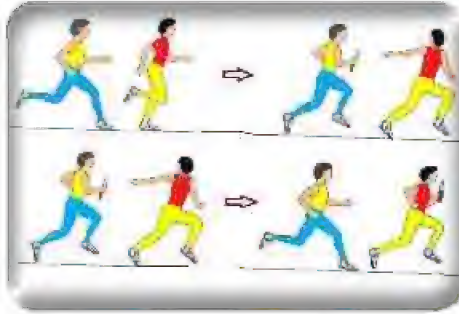




## المحور الثاني : مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة

### النشاط الثاني : سباق السنافر ١٥ ق

#### أهداف النشاط :



\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١. يتمكن العدو داخل منطقة التسليم والتسلم .
٢. يحافظ على سرعته أثناء عملية التسليم والتسلم .
٣. يؤدي مهارة العدو بطلاقة .
٤. يتقن العمل في الفريق .
٥. يتحمل المسؤولية ويتخذ القرار السليم في الوقت المناسب .
٦. يراعى قواعد الأمن والسلامة .
٧. يكتسب عادات صحية وقوامية سليمة .

#### عرض النشاط :



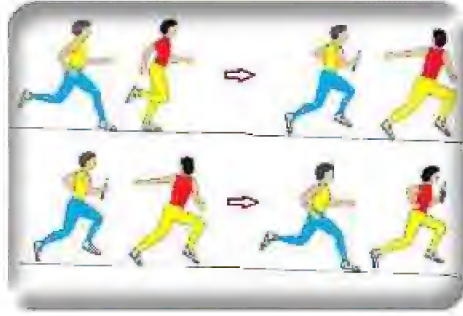
- \* قسم تلاميذك لمجموعات (مجموعات السنافر) كل مجموعة سنافر تتكون من ثلاثة تلاميذ .
- \* عند إعطاء إشارة البدء يجرى التلميذ الأول من كل مجموعة .
- \* وعند سماع الإشارة الثانية يجرى التلميذ الثاني، ويحاول الأول اللحاق بزميله وتسليمه العصا، وزميله يمد يده للخلف لاستلامها؛ حتى تنتهي عملية التسليم والتسلم .
- \* يقف التلميذ الذي سلم العصا للمستلم؛ حتى يسلمها لزميله الثالث الذي يبدأ الجري مع سماع صفارة الإشارة الثالثة وهكذا؛ حتى يصل لخط النهاية.
- \* يكرر الأداء .

### النشاط الثالث : مسابقات الفرق ١٥ ق

#### أهداف النشاط :



- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
- ١. يؤدي سباق التتابع بين التلميذ .
- ٢. يقدر النصر ويحترم الفريق المهزوم .
- ٣. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء تأدية المهارات التي تعلمها بالسباق .
- ٤. يحافظ على العادات الصحية السليمة والنظافة العامة .



### عرض النشاط :

❖ قم بعمل الآتي بمساعدة تلاميذك :

١. ارسم خطوطاً بالجير لتحديد مسافات المراحل وخط النهاية .

٢. ارسم خطوط بداية ونهاية كل مرحلة من مراحل السباق  
(منطقة تسليم العصا)

٣. قسم الفصل إلى فرق كل فريق مكون من أربعة تلاميذ.

٤. نفذ سباق بين كل فريقين أو أكثر على حسب مساحة فناءك وتحديد الفائز.

٥. اشرح لتلاميذك بعض القوانين الخاصة بالسباق كالآتي :

❖ يجب أن تحمل العصا في اليد طوال السباق، وإذا وقعت يجب على التلميذ الذي أوقعها أن يلتقطها ثانية.

❖ تسلم العصا للمتسابق التالي في فريقك عند الخطوط الفاصلة، ويترك المتسابق السباق مع تسليمه العصا  
لزميله.

❖ ينتهى السباق مع وصول المتسابق الرابع لخط نهاية السباق (نهاية المرحلة الرابعة).

❖ الفريق الذى يصل في أقل زمن هو الفريق الفائز.

### الأدوات البديلة

مساطر - ورق كرتون على شكل عصي، ويمكن تغليفها بورق الألومنيوم - رول الكرتون الخاص بورق  
الألومنيوم (الفويل) - تقسيم عصي المقشاة بطول ٣٠ سم

### النشاط الختامي ٢٠ق

❖ إجراء تدريبات التهذئة وانتظام التنفس (الوقوف انتشاراً وعمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف  
وخروجه من الفم بانتظام).

❖ غسل اليدين بالماء والصابون واستخدام المعطهرات .

❖ الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.





### ركن التوعية

عزيزي المعلم وضع تلاميذك ضرورة الحفاظ على صحتهم من خلال :

- \* الحصول على قسط كاف من النوم .
- \* ممارسة الأنشطة الرياضية .
- \* تناول الطعام الصحي .
- \* شرب الماء بكثرة .
- \* ممارسة ألعاب العقل .

وجه نظر تلاميذك لأهمية النظافة الشخصية، وتحدث معهم بأن للنظافة الشخصية والمحافظة عليها أهمية كبرى، حيث إنها:

- \* تبقى جسم الإنسان من الإصابة بأمراض عديدة، كالإسهال، والتسمم، والجرب، والالتهاب الرئوي، والتهاب العين والجلد، ومن القمل.
- \* كما تقلل من نسبة انتشار الإنفلونزا، الجراثيم، والميكروبات، وما تسببه من أمراض.
- \* ترفع من قيمة احترام الناس للفرد وتنشر محبة الفرد بين الآخرين، وتجعل الآخرين يشعرون بالراحة أثناء الوجود معه.
- \* تمنح النظافة الشخصية الفرد الشعور بالراحة والاسترخاء، كما تشعره بالانتعاش خاصة في فصل الصيف.
- \* تمنح للفرد حرية التنقل والحركة والاقتراب من الناس حوله على نحو لا يزعجهم.
- \* تنعكس آثار الاهتمام بالنظافة الشخصية على صحة الفرد النفسية؛ حيث تحميه من أن يُصاب بالاكتئاب، والتوتر، واثمنه ثقة بنفسه.
- \* تزيد قدرة الفرد على التركيز في تنفيذ الأعمال الموكلة إليه، وإتمامها بسرعة وكفاءة عالية؛ لأنها تمنحه النشاط والحيوية.



## الدرس الثالث : الوثب للحياة

### نواتج التعلم

- ♦ أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
  - يؤدي التوافق الحركي الأولي للمهارات الرياضية من خلال الفراغ الشخصي و الفراغ العام لألعاب القوى.
  - يطبق أنماطًا حركية متنوعة ببراعة.
  - يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بألعاب القوى.
  - يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة.
  - يؤدي مهارات الأنشطة المرتبطة بألعاب القوى بشكل صحيح.
  - يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته ألعاب القوى.
  - يتعرف مدى الحركات التي تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة النشاط الرياضي (ألعاب القوى).
  - يتعرف متطلبات ألعاب القوى من مكونات اللياقة البدنية.
  - يحافظ على صحته ونظافته الشخصية يراعي قواعد الأمن و السلامة أثناء ممارسته ألعاب القوى.
  - يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بألعاب القوى.
  - يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات ألعاب القوى.
  - يقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه.
  - يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسته لألعاب القوى.
  - يؤدي مهارات التأزر الحركي بطلاقة وبراعة.
  - يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة ألعاب القوى.
  - يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
  - يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله.
  - يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة ألعاب القوى.

الزمن : فترة ( ٩٠ دقيقة )

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ♦ أحبال - مقعد سويدي - حاجز - علامات - جير أو قطعة خشب للارتفاع.
- استراتيجيات التدريس :
- ♦ التعلم الذاتي - تعلم الأقران - حل المشكلات.

### تمهيد :

#### الوثب الطويل :-

- \* ظهرت رياضة الوثب الطويل أيام الإغريق؛ لحاجتهم الى عبور الأنهار والخوانق والحواجز التي تعترض طريقهم أثناء الحرب والسلم، وكان يؤدي الوثب من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض، ثم مكان مُعد يرتقى منه ؛ ليساعد على الارتفاع إلى الأمام وأعلى، ويطير ليقطع مسافة، ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل).

### وصف الدرس

يؤدي التلاميذ أنشطة توافقية متنوعة، ويطورون من حركاتهم الأساسية، ويتعرفون على مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

#### الأعمال الإدارية : ٥ ق:

- \* بمساعدة التلاميذ جهاز الملعب وحفرة الوثب التي قمت بإعدادها من قبل، والأدوات اللازمة.
- \* تسجيل غياب التلميذ.

#### الإحماء : ٥ ق :

- \* الجري أمامًا مع تبادل رفع الركبتين عاليًا
- \* الجري أمامًا عند سماع الصفارة، والتوقف عند الصفارة الثانية مع تكرار ذلك .

- \* الذراعين في الوسط ،الوثب في المكان.

- \* الذراعين في الوسط الوثب لليمين واليسار باستمرار .







## المحور الثاني : مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة



### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

اطلب من تلاميذك الآتي:

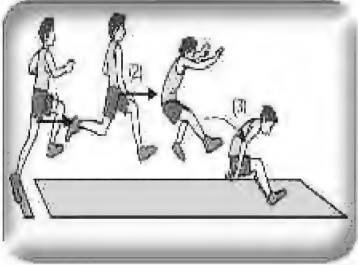
- \* العدو من ٢٥ إلى ٥٠ م أربع مرات .
- \* تمرينات الحبل والوثب في المكان مع التقدم للأمام والرجوع للخلف .
- \* الوثب من أماكن مختلفة مثل : الوقوف على مقعد سويدي ، والوثب (أو حسب ما هو متاح لدى كل معلم) .
- \* اكتشاف قدم الارتقاء من خلال الجري والارتقاء .
- \* الجري ثم ضم الركبتين على الصدر عند نقطة الارتقاء .
- \* (الوقوف فتحًا) ، ميل الجذع لأسفل للمس الأرض ١٠ مرات .

### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء:

#### ١. الاقتراب :

- \* يقاس الاقتراب بقدم التلميذ نفسه، وطول طريق الاقتراب من (٣٠-٤٠) مترًا .
- \* لضبط وتقنين هذه الخطوات يؤدي الاقتراب من ناحية لوحة الارتقاء عدة مرات .
- \* تأدية الاقتراب من أول طريق الاقتراب، ويساعده على ذلك العلامات الضابطة التي توضع على طريق الاقتراب وقبل الارتقاء بحوالي ٦ خطوات .



#### ٢. الارتقاء:

- \* يتم بدفع لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة وبالقدم بالكامل .
- \* عندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له أمام لوحة الارتقاء تكون عملية الدفع بمشط القدم قد وصلت إلى أوسع مدى لها، وتكون الزاوية بين قدم الارتقاء والأرض من (٧٠°-٧٥°) تقريبًا .
- \* مما يزيد من فاعلية عملية الارتقاء حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة للأمام وأعلى قليلاً وهي منبهة عن مفصل الركبة .
- \* يكون الجذع معتدلاً وعلى استقامة رجل الارتقاء .



#### ٣. الطيران:

- \* يتم فيه نقل ثقل الجسم أماماً عاليًا، ويتم ذلك بعد الارتقاء والانطلاق بزاوية مناسبة (٢٠°-٢٥°) تقريبًا مؤدياً الطيران بالطريقة القرفصاء وهو أبسط أنواع الطيران؛ حيث يتخذ التلميذ وضع الجلوس بعد عملية الارتقاء .



- \* تبقى رجل الارتقاء مفرودة خلعاً والحرّة مشنيه أمامه.
- \* تننى رجل الارتقاء من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتنضم الرجلان معاً
- \* يمتدان أماماً من الركبتين مع ميل الجذع استعداداً للهبوط.

#### ٤. الهبوط:

- \* بعد إتمام عملية الطيران تمد الرجلين للأمام.
- عند ملاسة الكعبين لحفرة الرمل يأخذ الذراعان في المرجحة للأمام ولأعلى وليس للخلف.

### النشاط الأول : الوثب الطويل بطريقة القرفصاء ٢٠ ق أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ١ . يتعرف قدم الارتقاء الصحيحة.
- ٢ . يؤدى مهارة الوثب بتوافق بين حركات القدمين والجذع واليدين.
- ٣ . يؤدى بعض الألعاب التمهيدية لتعلم أداء المهارة.
- ٤ . يربط بين الجرى والارتقاء والطيران والهبوط.
- ٥ . يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء الوثب الطويل.

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة :

- \* تأدية نموذج للمهارة أمام التلاميذ قبل بدء التلاميذ النشاط؛ للتعرف على شكل المهارة بأكملها أثناء الأداء.
- \* مطالبة التلاميذ بالجرى، ثم تبادل الحجل على الرجلين.
- \* الجري وعند سماع الإشارة يتم التغيير إلى الحجل ثم الجري.
- \* تعليم طريقة الارتقاء الصحيح وذلك بالجري ثم الارتقاء للمس أداة معلقة بالرأس، ثم بالذراع ثم بالكف.
- \* الجري ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز على شكل خطوة تؤدى في الهواء.



- \* الجري ثم الوثب لتعدية حاجز أو عارضة أمام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على الصدر، والاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط.
- \* الوثب الطويل مع الثبات لتعليم طريقة الهبوط.
- \* يمكن إضافة نشاط بأن تطلب من تلاميذك الجرى ٣ خطوات، والارتقاء من فوق مقعد سويدي بغرض تعليم الارتقاء الصحيح ( اجعل تلميذين يجلسان على طرفي المقعد لتثبيته ).
- \* زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً مع تقنيتهما، والوثب بطريقة القرفصاء.
- \* مراعاة تصحيح الأخطاء فور حدوثها.





## المحور الثاني : مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة

### النشاط الثاني : التقدم للأمام ١٥ ق

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
  ١. يتمكن من الوثب لأبعد مسافة ممكنة بما يسمح له جسمه .
  ٢. يتدرب على مراحل أداء مهارة الوثب الطويل (الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط).
  ٣. يكتشف الفروق الفردية المختلفة بينه وبين أقرانه .
  ٤. يكتشف قدراته أثناء أداء مهارة الوثب .
  ٥. يحدد الهدف الذي يرغب في الوصول إليه أثناء أداء النشاط .
  ٦. يتحرك بثقة وأمان أثناء أداء مهارة الوثب .
  ٧. يحافظ على نظافته الشخصية أثناء ممارسة النشاط .

#### عرض النشاط :

- \* اطلب من تلاميذك الجري (الاقتراب) من ٥ إلى ٩ خطوات ، والارتقاء على المقعد مع وضع حاجز أو أى مانع خلف المقعد؛ بغرض تعليم الطيران ، و يراعى ضم الركبة على



الصدر ويجب ملاحظة الآتي :

١. الخطوة الأخيرة قصيرة وسريعة.
٢. الارتقاء في المنطقة المحدودة.
٣. وضع الجسم أثناء الارتقاء والطيران.
٤. الاستخدام الصحيح للرجل الحرة والذراعين.

- \* يكرر ما سبق وفي المرحلة الأخيرة من الطيران ترفع الساقان للأمام ؛ليصبح في وضع الجلوس الطويل مع وضع علامة في الرمل للترؤل خلفها؛ حتى يلمس الكعبان الرمل وتثنى الركبتين و يدفع الحوض للأمام

بمساعدة الذراعين والغرض منه تعليم الهبوط ، و يراعى ما يلي :

١. الإعداد للهبوط برفع الساقين.
٢. ثنى الركبتين بمجرد لمس الكعبين للحفرة.
٣. دفع الحوض والذراعان للأمام.

### النشاط الثالث : مسابقات الوثب الطويل ١٥ ق

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
  ١. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء تأدية مهارة الوثب الطويل.



٢. يتعرف بعض المعلومات الخاصة بمهارة الوثب الطويل من خلال الأداء.
٣. يؤدى مهارة الوثب الطويل بطلاقة وبراعة.
٤. يقترح بعض الحلول البديلة للمشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء أداء مهارة الوثب الطويل.
٥. يلتزم آداب وسلوكيات النظافة أثناء الحصة وفي نهايتها.

#### عرض النشاط:

\* قم بعمل الآتى بمساعدة تلاميذك :

١. ارسم خطوطاً بالجير لمنطقة الارتقاء وطريق الاقتراب.
٢. ارسم علامات تدل على المسافات فى الحفرة.
- || اطلب من كل تلميذ ضبط وتقنين خطوات الارتقاء والتدريب على الحركة كاملة بدون أية أدوات، والارتقاء الصحيح على لوحة الارتقاء.

٣. اطلب من كل تلميذ عمل ٣ محاولات وقس أبعد مسافة.

٤. اعط نبذة مبسطة عن **قوانين الوثب الطويل** مثل:

♦ ترتيب المتسابقين فى تأدية المحاولات بالقرعة (باستخدام عصي الأسماء).

♦ يسمح لكل متسابق بثلاث محاولات ثمهيدية على أن تكون إحداها صحيحة .

♦ تعتبر المحاولة فاشلة إذا :

- لمس المتسابق الأرض بعد لوحة الارتقاء، أو على امتداد خطها الأمامى بأي جزء من جسمه.
- الارتقاء خارج اللوحة.
- الهبوط خارج اللوحة.
- العودة من الخلف أو ناحية لوحة الارتقاء (الشقلبات ممنوعة).

#### النشاط الختامى ١٥ ق

#### لعبة الدجاجة والذئب :

- \* ( الوقوف ٤ قاطرات)، كل قاطرتين متواجهتان.
- \* يمثل التلميذ بمقدمة كل قاطرة ( الذئب)، والذى فى نهايتها يمثل (الدجاجة).
- \* يحاول كل ذئب الوصول لدجاجة الفريق المنافس، وفى نفس الوقت حماية دجاجته من الهجوم بشرط عدم تفكك القاطرة .
- \* غسل اليدين بالماء والصابون واستخدام المطهرات .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .





## ركن التوعية

عزيزي المعلم وضح لتلاميذك مايلي :

**الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى التلاميذ :**

- \* تنمية مستوى كفاءة القلب والرئتين.
- \* تنمية مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- \* زيادة كثافة العظام، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، مثل: الجري والقفز ونط الحبل، وتمارين القوة العضلية، وما شابه ذلك.
- \* تحسين الصحة النفسية وزيادة الشعور بالثقة.
- \* خفض أعراض القلق ومساعدة التلاميذ على النمو الاجتماعي السوي.

**كيفية المحافظة على النظافة الشخصية :**

أكد على تلاميذك أن جسم الإنسان يُعدُّ مكانًا من الممكن أن تتكاثر فيه الجراثيم؛ لتسبب له فيما بعد أمراضًا كثيرة، وأكثر هذه الأماكن عرضة لذلك: الجلد وداخل وحول الفتحات الموجودة في الجسم، ولكن تقلُّ فرص تكاثر هذه الجراثيم بالعادات الصحية السليمة مثل:

- \* الاستحمام يوميًا قدر الإمكان، وعندما لا يكون ذلك ممكنًا فعلى الأقل الاستحمام ٣ مرات أسبوعيًا.
- \* تنظيف الأسنان باستمرار، وبمعدل مرة واحدة يوميًا على الأقل، حيث يُفضَّل غسل الأسنان بعد تناول كل وجبة لتجنب احتمالية الإصابة بأمراض اللثة والتسوس، ومن المهم تنظيفها بعد وجبة الإفطار، وقبل الخلود للنوم.
- \* غسل الشعر بسائل تنظيف الشعر المناسب له مرة واحدة في الأسبوع على الأقل.
- \* الحرص على ارتداء ملابس نظيفة وتبديلها حال اتساخها، وتعليق الملابس بعد غسلها في الشمس؛ لتجف؛ لأن أشعة الشمس تساهم في قتل بعض الجراثيم والطفيليات.
- \* الحرص على تنظيف اليدين قبل تناول الطعام وبعده، وبعد استخدام المرحاض، وخلال ممارسة الأنشطة اليومية.
- \* تغطية الأنف والفم عند العطاس أو السعال؛ لمنع انتشار رذاذ السائل الذي يحتوي على الجراثيم إلى الناس مسيبيًا لهم العدوى.



## الدرس الرابع : سباق الحياة

### وصف الدرس

يتم في هذا الدرس تقييم التلميذ: لمعرفة ما تم إنجازه وعمل مسابقات وقياس الزمن والمسافات المقطوعة؛ وبذلك يتم تقييم التلميذ وتحديد مستواه واختيار المتميزين؛ للاشتراك في هذه الألعاب في الأنشطة الخارجية والبطولات القادمة.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

#### الأعمال الإدارية : ٥ ق:

- \* بمساعدة التلاميذ تجهز الملعب والأدوات اللازمة.
- \* رصد غياب التلاميذ.

#### الإحماء : ٥ ق (إحماء حر):

- \* اطلب من تلاميذك الجري حول الملعب ٣ مرات.
- \* اطلب من تلاميذك الوثب حول الملعب مع مرجحة الذراعين أمامًا مرة واحدة.

- \* ( الوقوف انتشارًا ) ، التوقيت في المكان مع لف الذراعين للأمام.

#### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا وعمل الآتي :

- \* (الوقوف فتحًا)، ميل الجذع أمامًا أسفل للمس الأرض (١٠ مرات).
- \* (الوقوف فتحًا)، ميل الجذع يمينًا ٤ مرات ، يسارًا ٤ مرات يكرّر (٤ مرات).



### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ♦ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته مهارات ألعاب القوى .
- ♦ يؤدي مهارات التآزر الحركي بطلاقة وبراعة .
- ♦ يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .
- ♦ يتحرك بأمان و فاعلية و كفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- ♦ يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة ألعاب القوى .
- ♦ يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته ألعاب القوى .
- ♦ يكتسب مهارة تحديد الأهداف وإدارة الذات .
- ♦ يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه نفسه .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

- ♦ عصي تتابع - صفارة - لوحة ارتقاء مكان مهمل للوثب .
- استراتيجيات التدريس :
- ♦ حل المشكلات - التعلم الذاتي .







## المحور الثاني : مهارات ألعاب القوى وعوامل الصحة والأمن والسلامة

- \* (الرقود)، ميل الجذع أماما للمس القدمين (١٠ مرات).
- \* (الانبطاح)، وضع اليدين أمام الصدر، فرد اليدين وثنيتها (١٠ مرات).
- \* (الرقود)، الرجلين لأعلى، مرجحة الرجلين أماما وخلفا (١٠ مرات).

### الجزء الرئيسي : أنشطة التقييم المقترحة : ٥٠ ق

#### النشاط الأول : عدو ٣٥ م من البدء العالي ٢٠ ق

##### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- ١. يؤدي مهارة العدو ٣٥ م من البدء العالي بمهارة عالية مع وسرعة ودقة في الأداء.
- ٢. يحدد قدراته البدنية والمهارية.
- ٣. يتقبل الاختلافات بينه وبين أقرانه.
- ٤. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط.
- ٥. يسعد بالنصر ويتقبل الهزيمة.



##### عرض النشاط :

- \* اطلب من تلاميذك الوقوف قاطرين :

١. قم بعمل سباق بين كل تلميذين وحساب الزمن وتسجيله ومراعاة قواعد البدء العالي وقواعد العدو.
٢. احسب زمن الأداء، وأعط درجات التقييم ( الدرجة من عشرة ) ثم حدد الفائز.



#### النشاط الثاني : قياس زمن عدو ٥٠ م تتابع ١٥ ق

##### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- ١. يؤدي الخطوات الفنية لمهارة التتابع التي تعلمها من قبل.
- ٢. يسعد بالنصر ويتقبل الهزيمة.
- ٣. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء تأدية المهارات.
- ٤. يحافظ على العادات الصحية السليمة وقواعد النظافة.
- ٥. يتقن العمل في فريق.



### عرض النشاط :

- \* قسم فصلك إلى مجموعات كل مجموعة أربعة تلاميذ .
- \* قم بعمل سباق عدو ٣٥ م تتابع بين كل مجموعتين .
- \* اطلب من تلاميذ كل مجموعة الوقوف في الأماكن المحددة لكل منهم لعمل سباق مبسط يظهر طريقة تسليم وتسليم العصا والتي تعلمها من قبل .
- \* قيم كل تلميذ على طريقة تسليم وتسليم العصا بشكل صحيح وبسرعة .



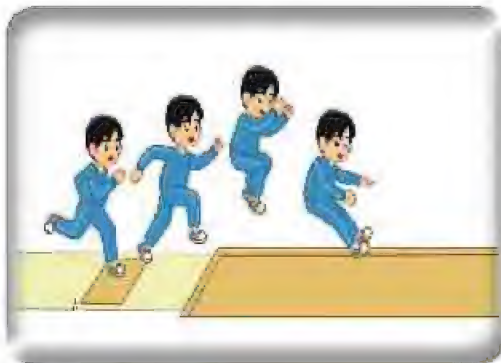
### النشاط الثالث : قياس مسافة الوثب الطويل ١٥ ق

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يؤدي مهارة الوثب الطويل بشكل صحيح .
- ٢ . يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء النشاط .
- ٣ . يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء النشاط .
- ٤ . يحافظ على نظافته الشخصية .

### عرض النشاط :

- \* قم بعمل الآتي بمساعدة تلاميذك :
- ١ . إعداد مكان الوثب حسب ما هو متاح لك .
- ٢ . ضع لوحة للارتقاء أو رسم خط بالجير، وتحديد مكان الاقتراب ومكان الهبوط ووضع العلامات .
- ٣ . اطلب من كل تلميذ أداء ٣ محاولات ، وقياس أطول وثبة مع مراعاة خطوات الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط بشكل مبسط .
- ٤ . قيم كل تلميذ بناء على الخطوات الصحيحة للأداء .



### النشاط الختامي ١٥ ق

- \* قم بعمل تدريبات تهدئة واسترخاء للتلاميذ .
- \* قم بعمل حوار مع التلاميذ فيما درسه في هذا المحور، واختر من يرغب في استكمال هذه اللعبة والاشتراك في فريق المدرسة أو النادي لتنمية مهاراته بها .
- \* غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول، واستخدام المطهرات .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .





### أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات ألعاب القوى للفئات المدمجة:

#### مهارة سباق التتابع:

- \* أثناء تتابع التلاميذ يتم وقوف التلميذ الكفيف رقم ( ١ ) مع تكليف زميله الذي يستلم منه العصا بإصدار صوت يساعده على معرفة المسافة البينية بينه وبين زميله ؛ليسلم العصا .

#### مهارة الوثب الطويل:

- \* تحديد نقطة الارتقاء للتلميذ الكفيف أثناء الوثب الطويل ولتكن من خلال إشارة صوتية.

## المحور الثالث

### مهارات ألعاب (الكرة الطائرة - كرة اليد) وعوامل الصحة والأمن والسلامة

#### مقدمة المحور

يهتم هذا المحور بإكساب التلاميذ التوافق الأولى للحركات والمهارات للألعاب الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بالألعاب الجماعية (الكرة الطائرة - كرة اليد) بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، كما يؤدون بعض التمرينات الفنية الإيقاعية (للبنات) والتي من خلالها يمكنهم التعبير عن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين، وإكسابهم كذلك - المتعة والبهجة، وإكسابهم القواعد والعادات الصحية والغذائية، والقوامية السليمة، وعوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، كما يمكنهم التعاون مع الآخرين لحل بعض المشكلات التي تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركي المرتبط بالألعاب المستهدفة، بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذاتهم، والآخرين من حولهم. كما يؤكد هذا المحور على تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.



#### ألعاب المحور:

أولاً : الكرة الطائرة

ثانياً : كرة اليد



### مهارات حياتية خاصة بالمحور

#### القيم المتضمنة

(الاحترام وقبول الآخر - الحب  
- التعاون - الموضوعية - حب  
الاستطلاع - المثابرة - الإقناع .

#### القضايا المتضمنة

الوعي القانوني - عدم التمييز -  
الصحة الوقائية - الصحة العلاجية  
- الوعي التكنولوجي - المسؤولية  
البيئية.

(الإبداع: المرونة في توليد مجموعة من الأفكار)، (حل المشكلات : الشعور  
بالمشكلة، تحديد المشكلة)، (التعاون: الالتزام بالقواعد العامة للفريق - الشعور  
بالانتماء للفريق)، (الإنتاجية: تحديد أهداف واضحة، ثقافة حب العمل - تقويم  
أداء الفريق)، (التفاوض: الإنصات الفعال - ضبط النفس - احترام الآخرين)، (احترام  
التنوع: قبول الرأي الآخر)، (المشاركة: معرفة الأدوار - الثقة في الآخر - احترام  
الآخر)، (إدارة الذات: تحديد أهداف واضحة - الثقة بالنفس - تحديد الأولويات -  
ضبط الذات)، (المحاسبية: الوفاء بالالتزامات) .

### نواتج التعلم الخاصة بالمحور

#### • في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادرا على أن :

١. يؤدي التوافق الأولي للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات  
(الكرة الطائرة - كرة اليد )
٢. يمارس حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات في (الكرة الطائرة - كرة اليد ) .
٣. يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة .
٤. يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة
٥. يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية (الكرة الطائرة - كرة اليد )
٦. يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد ) .
٧. يؤدي بعض مهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد ) بشكل صحيح .
٨. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية (الكرة الطائرة - كرة اليد ) .
٩. يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة (الكرة الطائرة - كرة اليد )
١٠. يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين - اليد - القدم) خلال أنشطة حركية مختلفة.

١١. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة مهارات (الكرة الطائرة - كرة اليد) .
١٢. يؤدي مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
١٣. يشارك زملاءه من ذوي الاحتياجات الخاصة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة بأدوات وبدون أدوات.
١٤. يتعرف مدى الحركات التي يسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة الألعاب الرياضية .
١٥. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة الألعاب الرياضية
١٦. يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .
١٧. يؤدي عادات صحية وقوامية سليمة .
١٨. يدرك أهمية النشاط الرياضي لجسم الإنسان .
١٩. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم
٢٠. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته (الكرة الطائرة - كرة اليد).
٢١. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام .
٢٢. يمارس أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
٢٣. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة مرتبطة بالكرة الطائرة وكرة اليد.
٢٤. يقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .
٢٥. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
٢٦. يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة (الكرة الطائرة - كرة اليد).
٢٧. يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضي.
٢٨. يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٢٩. يُظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين.
٣٠. يحترم آراء الآخرين .
٣١. يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية المرتبطة بالكرة الطائرة وكرة اليد.
٣٢. يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
٣٣. يدرك أهمية دوره في الجماعة.
٣٤. يدرك أهمية وقيمة الوقت في النشاط الرياضي .
٣٥. يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه الآخرين .



## أولاً : الكرة الطائرة

### وصف الكرة الطائرة

تهدف هذه اللعبة بإكساب التلاميذ التوافق الأولي للحركات والمهارات الخاصة بالكرة الطائرة خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بالكرة الطائرة بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، وإكسابهم - كذلك - القواعد و العادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة، فضلاً عن عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة النشاط الرياضي، كما يمكنهم التواصل مع الآخرين لحل بعض المشكلات التي تواجههم أثناء ممارسة مهارات الكرة الطائرة، بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذاته والآخرين من حوله، كما يتناول هذا الجزء تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.

### معلومات عامة في الكرة الطائرة

هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية، يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة، تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح، وتعتبر الكرة الطائرة من أهم الألعاب الجماعية الممتعة، ولا يوجد فيها اشتباكات مع الفريق الخصم، بالإضافة إلى الفوائد التي تعود على الجسم بأكمله عند ممارستها؛ مما يجعلها رياضة مثالية للطفل، كما أن أفضل عمر لممارسة لعبة الكرة الطائرة هو من ثمانية إلى عشرة سنوات؛ ذلك لأن رياضة كرة الطائرة تعتبر من الألعاب الجماعية المتأخرة الممارسة.

### دروس كرة الطائرة

الدرس الأول : قف واستعد للكرة الطائرة

الدرس الثاني : مرور عاليًا

الدرس الثالث : أرسل الكرة من أسفل مواجهًا

الدرس الرابع : أقيم مهاراتي .

### مهارات الكرة الطائرة المتضمنة بالدرس

١. وقفة الاستعداد.
١. تمرينات الإحساس بالكرة.
١. التمرير (التمرير من أعلى للأمام)
١. الإرسال من أسفل (أمامي) .



## الدرس الأول : (قف واستعد للكرة الطائرة)

### تمهيد :

#### وقفة الاستعداد :

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة ويسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعاً معينة تناسب مع ظروف وصول الكرة إليه، وهي تتنوع بين الوقفة المنخفضة (التي تناسب التغطية للهجوم) الوقفة المتوسطة (وهي الأكثر استعمالاً واستعداداً للتمرير والإعداد)، الوقفة المرتفعة (تناسب التمرير والإعداد للخلف).

#### الإحساس بالكرة :

هي عبارة عن عمليات توافق حركات اللاعب مع الكرة وخصائصها؛ مما يوفر مقداراً أكبر من السيطرة على الكرة والتعامل معها بدقة في أثناء الأداء من حيث الوزن والحجم وغير ذلك من خواص الكرة.

### وصف

#### الدرس

يؤدي التلاميذ في هذا الدرس مهارات وحركات انتقالية وغير انتقالية في الفراغ الشخصي والفراغ العام، كما يكتسبون بعض عناصر اللياقة البدنية خلال ممارستهم لبعض الأنشطة والتدريبات الخاصة بأولى مهارات الكرة الطائرة وقفة الاستعداد (الوقفة الصحيحة) الإحساس بالكرة.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٣٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

بمساعدة التلاميذ تم تجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ♦ يؤدي التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات.
- ♦ يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة .
- ♦ يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
- ♦ يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية .
- ♦ يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات الكرة طائرة .
- ♦ يؤدي بعض مهارات الكرة طائرة بشكل صحيح .
- ♦ يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بالكرة الطائرة .
- ♦ يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .
- ♦ يدرك أهمية النشاط الرياضي لجسم الإنسان .
- ♦ يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .
- ♦ يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة مهارات الكرة الطائرة .
- ♦ يُظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .
- ♦ يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة الطائرة

المواد التعليمية :

□ كرات طائرة - حائط ملائمة لممارسة بعض التدريبات .

استراتيجيات التدريس :

□ التعلم بالممارسة - التعلم التعاوني

□ التواصل اللغوي بالحركة - المحاكاة والتعلم بالتموذج .





## المحور الثالث : الكرة الطائرة

### الإحماء : ( ٥ ق ) اطلب من تلاميذك :

- الوقوف بشكل مستقيم ووضع اليد على الخصر، ثم الجلوس وجعل ركبتك اليمنى بوضعية ٩٠ درجة ،  
والأخرى بزاوية ٩٠ درجة مقلوبة ، قم بالوقوف واستبدال الأداء بين الركبتين مع التكرار .



- الوقوف أمام جدار ورفع الرجل اليمنى  
عليه وأرجحتها
- خلف الظهر، يكرر الأداء مع الرجل  
اليسرى .



- الوقوف بشكل مستقيم مع رفع اليدين إلى  
أعلى وإنتراهما
- إلى الأسفل مثل عملية الرفرفة ، يكرر  
الأداء.
- اطلب منهم عمل وضعية تمرين الضغط،

بعدها يقومون بثني الرجل اليسرى تحت اليمنى وهي ممدودة ، مع رفع الجذع والثبات على اليدين ، ٣٠ ثانية  
لكل جانب يكرر مع التبديل .



### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- ١- (وقوف)، تحريك الرأس في حركة دائرة ٥ مرات جهة اليمين ثم ٥  
مرات جهة اليسار.

- ٢- (وقوف فتحًا - ثبات الوسط)، ثني الجذع جانبًا بالتبادل مع رفع  
الذراعين عاليًا.

- ٣- (وقوف فتحًا)، ثني الجذع أمامًا أسفل للمس الأرض، والضغط  
ثم مد الجذع والذراعان أمامًا عاليًا والضغط خلفًا .

- ٤- (وقوف فتحًا - انثناء عرضًا)، تبادل لف الجذع جانبًا.

- ٥- (الرقود على البطن)، رفع الرجلين خلفًا مع الثبات  
وتكرار التمرين .





### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ق

#### وقفة الاستعداد :

#### الخطوات الفنية :

١. القدمان متباعدتان مسافة مناسبة وباتساع الحوض .
٢. ثني الركبتين قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
٣. تتقدم إحدى القدمين عن الأخرى بحيث تكون كعب القدم الأمامية موازياً لمشط القدم الخلفية ، والمشطان يشيران للأمام .
٤. ميل الجذع قليلاً للأمام.
٥. الذراعان أمام الجسم وفي وضع مريح استعداداً للتمرير من أسفل أو التمرير من أعلى .
٦. النظر للأمام ولأعلى على مسار الكرة .



### النشاط الأول : ( وقفة الاستعداد ) ٢٠ق

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن :

١. يؤدي وقفة الاستعداد لاستقبال الكرة الطائرة بشكل صحيح .
٢. يؤدي وقفة الاستعداد كنمط حركي جديد .
٣. يقدر أهمية الأداء الذي يقوم به .
٤. يمارس سلوكيات تظهر سعادته أثناء ممارسته النشاط الرياضي .

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة :

- \* تؤدي وقفة الاستعداد بدون استعمال كرة؛ للتعود عليها بطريقة صحيحة .
- \* تؤدي الحركة من خلال قذف كرة من المعلم أو الزميل .
- \* تؤدي الحركة من خلال الكرة المقذوفة من زميل من نصف الملعب الآخر أو من مسافة مناسبة .
- \* يرفع المتعلم الكرة لنفسه عدة مرات عالياً في حدود ٢ م من وقفة الاستعداد ومن ثم يستقبلها.





## المحور الثالث : الكرة الطائرة



### مهارة الإحساس بالكرة :

#### الخطوات الفنية :

١. الوقوف والركبتان منشيتان قليلاً.
٢. تمسك الكرة أسفل باليد اليسرى أمام منتصف الجسم.
٣. تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف الجسم قليلاً.
٤. تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً.

### النشاط الثاني : مهارة الإحساس بالكرة ( ١٠ ق ) :

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن :

١. يؤدي وقفة الاستعداد مع الإحساس بالكرة الطائرة من خلال لعبة تمهيدية بسيطة .
٢. يشارك في نشاط حركي توافقي يجمع بين مهارتي الوقفة الصحيحة والإحساس بالكرة .
٣. يدرك إحدى المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء أداء النشاط .
٤. يتابع التعليمات باهتمام وإنصات .

#### خطوات تعليم المهارة :

- \* أداء الحركة من خلال الكرة المقذوفة من زميل من نصف الملعب الآخر أو من مسافة مناسبة .
- \* رفع التلميذ الكرة لنفسه عدة مرات عاليًا في حدود ٢ م من وقفة الاستعداد، ومن ثم يستقبلها بالطريقة الصحيحة .
- \* وقوف تلميذين عند الشبكة والمسافة بينهما من ٤ أمتار إلى ٦ أمتار، ويؤدي أحدهما مهارة استقبال الكرة بطريقة صحيحة .

### النشاط الثالث : التحرك في اتجاهات مختلفة : ٢٠ ق

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن :

١. يتحرك في اتجاهات مختلفة من وقفة الاستعداد .
٢. يؤدي تدريبات متنوعة لوقفة الاستعداد والإحساس بالكرة باستخدام أدوات .
٣. يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية بشكل صحيح .





٤. يدرك أهمية النشاط الرياضي لصحة الجسم .

#### عرض النشاط :



\* التحركات يمين الملعب ويساره من وضع وقفة الاستعداد .

\* الوقوف كل تلميذين والظهر مواجه - ومع أحدهم الكرة ومحاولة تبديل الكرة باليدين من الجانبين الأيمن والأيسر .

\* (الوقوف - القدمين فتح ) كل تلميذين والظهر مواجه - ومع أحدهم الكرة ومحاولة تبديل الكرة باليدين من فوق الرأس ومن بين القدمين .

\* التحركات للأمام والخلف من وضع وقفة الاستعداد .

\* الوقوف وكل تلميذ معه كرة ، وتنطيط الكرة على الأرض مع أخذ اليد شكل الكرة أثناء تنطيط الكرة .

\* استقبال الكرات من وضع وقفة الاستعداد .

\* استقبال الكرات من الجلوس على الركبتين .

\* استقبال الكرات من أسفل ومن أعلى من وضع الاستعداد .

\* دحرجة الكرة على الحائط باليد اليمنى فقط .

\* دحرجة الكرة على الحائط باليد اليسرى فقط .

#### الجزء الختامي : لعبة الفريق السريع : (٥ق) :

#### تنفيذ النشاط :

\* إرجاع الأدوات كما كانت في أماكنها .

\* تجميع التلاميذ لعمل تمارين تهدئة للنفس واسترخاء العضلات .

\* (وقوف) المشي حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٥ق) .

\* (وقوف) ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (١٠ث) لكل جانب .

\* (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين .

\* (وقوف) عمل دوائر بالوسط يمين ويسار .

\* غسل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط .

\* الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين .





## ركن التوعية

عزيزي المعلم ... قم بتوعية تلاميذك بما يلي :

\* أهمية غسل اليدين :

بعد الغسل المتكرر لليدين من أبسط الطرق - وأكثرها فاعلية - لمنع الجراثيم من الانتشار . ويمكنك أن تقترح على تلاميذك غسل اليدين بالصابون للمدة التي يستغرقها غناء أحد الأناشيد مرتين . ذكرهم دائما بغسل اليدين بعد ممارسة النشاط الرياضي . وكذلك :

١ . قبل تناول الطعام .

٢ . بعد استخدام المرحاض .

٣ . بعد تمخييط أنفه ، أو السعال ، أو العطاس .

\* أهمية تنظيف الشعر :

\* كما أن نظافة الشعر تساهم في إعطائه اللمعان والمنظر الصحي دائما ؛ لذلك من المهم الحفاظ على شعرك صحيا .

\* الكثير من الأمور اليومية التي نقوم بها تسبب الضرر للشعر ، مثل : التعرض لأشعة الشمس ، أو الرياح ،

استخدام إكسسوارات الشعر ، لذلك من المهم الحفاظ على نظافته لإعطائه المنظر الصحي قدر المستطاع .

أكد على تلاميذك اتباع الإجراءات التالية لتحقيق ذلك :

\* غسل الشعر باستخدام شامبو مخصص لنوع الشعر ، سواء كان جافا أو دهنيا أو عاديا .

\* من يمتلك شعرا دهنيا يحاول غسله يوميا ، أما من يملك شعرا جافا فليقلل من مرات غسله لشعره .

\* القيام بتدليك فروة الرأس أثناء غسل الشعر بالشامبو .

\* بعد التخلص من الشامبو ، يجب وضع القليل من بلسم الشعر على الأطراف .



## الدرس الثاني (مرر عاليًا)

### تمهيد :

### مهارة التمرير:

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية، وهي المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أى جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرًا، ولكن أكثر دقة نظرًا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

### مهارة التمرير من أعلى:

هي استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.  
- يعتبر التمرير من أولى المهارات في تعلم اللعبة، وهو أكثر أنواع الإعداد استعمالًا بالنسبة لسهولة أدائه، ويعد أساسًا لجميع أنواع التمرير الأخرى، لذلك يجب البدء في تعلمه وإتقانه أولاً؛ حتى يساعد على تأدية باقى أنواع الإعداد الأخرى.

### وصف

### الدرس

يؤدي التلاميذ في هذا الدرس حركات وأنشطة توافقية تظهر قدراتهم الحركية لأداء إحدى المهارات المهمة في الكرة الطائرة وهي مهارة التمرير من أعلى مراعيًا الأبعاد الصحيحة لجسمه خلال ممارسة تدريبات وأنشطة متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية، ومراعيًا عوامل الأمن والسلامة.

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ♦ يؤدي التوافق الأولي للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات الكرة الطائرة.
- ♦ يمارس حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات.
- ♦ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته الكرة الطائرة.
- ♦ يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين - اليد - القدم) خلال ممارسته مهارات الكرة الطائرة.
- ♦ يؤدي مهارات التأزر بطلاقة وبراعة.
- ♦ يتعرف مدى الحركات التي تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة ممارسته الكرة الطائرة.
- ♦ يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
- ♦ يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام.
- ♦ يمارس أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.
- ♦ يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
- ♦ يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.
- ♦ يحدد المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي (الكرة الطائرة).
- ♦ يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة الطائرة

المواد التعليمية :

❑ فيديو هات - كرات طائرة - حائط مناسب لأداء النشاط.

استراتيجيات التدريس :

❑ التعلم التعاوني.

❑ التواصل القوي بالحركة.

❑ التقليد بالنموذج.





## خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٣٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحمصة.

الإحماء : (٥ ق) :

- ١ - (وقوف) الجري مع لمس العقين للمقعدة.
- ٢ - (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليًا.
- ٣ - (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان.
- ٤ - (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان مع رفع الركبتين على الصدر.
- ٥ - (وقوف وضع الذراعين في الوسط - ثبات الوسط) الوثب مع تبادل وضع أحد القدمين أمامًا وخلفًا.

الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- ١ - (رقود على الظهر) تبادل رفع الوسط والارتكاز على الكتف مرة يمينًا ومرة يسارًا، مع رفع الجذع عاليًا كأنها يدفع به جسم التلميذ.
- ٢ - (وقوف) الذراعان أمام القبضة مضمومة بقوة السحب بالذراعين معاً ناحية الجسم كأنها يجذب التلميذ شيئاً أمامه.
- ٣ - (وقوف وتشبيك الذراعين مع الزميل) تبادل الدفع والمقاومة بين التلاميذ باليدين.
- ٤ - (الجلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين للخلف.
- ٥ - (الوقوف) الجلوس على أربع ثم قذف الرجلين للخلف مع ضم الرجلين مرة أخرى والوقوف.

الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ق

مهارة التمرير (التمرير من أعلى) :

الخطوات الفنية :

- القدمان متباعدتان مسافة مناسبة.
- الركبتان مثنيتان قليلاً.
- الجذع مائل قليلاً للأمام
- المرفقان قريبان من الجسم واليدان أمام الجبهة.





## النشاط الأول : (التمرير من أعلى ) ٢٥ق :

### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١. يؤدي مهارة التمرير من أعلى بشكل صحيح .
٢. يؤدي نشاطًا توافقيًا في الكرة الطائرة يربط بين العينين واليدين والقدمين .
٣. يراعى عوامل الأمن والسلامة خلال جميع تحركاته .
٤. يتعرف بعض المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء أداء النشاط .

### عرض النشاط :

### خطوات تعليم المهارة :

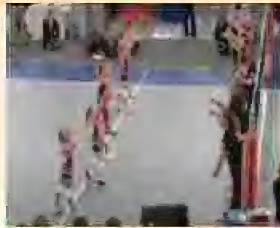
- \* عرض بعض النماذج والصور التي تعرض هذا النوع من التمرير، بأن يمسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض، مع بقاء وضع اليدين والأصابع مفتوحة على الكرة، ويقوم بوضع اليدين عليها؛ ليحس بالأمكان التي تتلامس فيها الكرة مع يديه.
- \* اتخاذ التلميذ وضع الاستعداد التي تعلمها من قبل .
- \* تأدية مهارة التمرير بدون كرة.
- \* مسك التلميذ الكرة أمام وأعلى الوجه مع ملاحظة اتخاذه الأوضاع السابقة، ثم القيام بحركة التمرير إلى الأمام ثم تأديتها إلى هدف معين أو زميل.
- \* وقوف تلميذين متقابلين يرمى أحدهما الكرة للآخر وعند وصولها إلى مستوى أعلى، وأمام الوجه يقوم بالتمرير، وبذلك يتعود التلميذ على التوقيت الصحيح .
- \* زيادة المسافة بين التلاميذ ومن ثم يتبادلان التمرير من فوق حبل أو فوق الشبكة .
- \* تعطى تمارين مساعدة لأداء المهارة .

## النشاط الثاني: لعبة التنطيط (١٥ق):

### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١. يمرر الكرة من أعلى للأمام على الحائط بشكل صحيح .
٢. يتحرك بحرية وأمان أثناء أداء النشاط .







## المحور الثالث : الكرة الطائرة



### عرض النشاط :

- \* اطلب من تلاميذك الوقوف أربع قاطرات أمام حائط .
- \* التلميذ الأول من كل قاطرة معه كرة .
- \* اطلب منهم تمرير الكرة عدة مرات من أعلى للأمام على الحائط .
- \* أعط إشارة؛ لبدأ التلميذ الثاني بالقاطرات .
- \* وهكذا لباقي التلاميذ؛ حتى ينتهي أداء التلاميذ بالقاطرات .
- \* ويكرر الأداء .
- \* يمكن أن يعدل النشاط بأن يؤدي التمرير على الأرض بدلاً من الحائط .

### النشاط الثالث : لعبة المحاورة مع الإشارة (٥ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتحرك بالكرة والتمرير من أعلى .
٢. يشارك زملاءه في أداء المهارة .
٣. يؤدي النشاط محققًا متطلبات مكونات اللياقة البدنية من مرونة وقوة وتحمل .

### عرض النشاط :

- \* اطلب من تلاميذك الوقوف كل اثنين مواجهين انتشارًا بالملاعب والمسافة بينهما ١,٥ م
- \* كلفهم أن يحمل كل منهما رقم الأول رقم (١) والثاني رقم (٢) .
- \* اطلب من التلميذ رقم (١) الجلوس على الأرض مع فرد الرجلين أمامًا .
- \* على أن يقف أمامه التلميذ رقم (٢) ممسكًا بكرة .
- \* عند إعطائك إشارة البدء يبدأ التلميذ الأول بذف الكرة باليدين للتلميذ رقم (١)؛ ليقوم بتمريرها له من أعلى للأمام، ويكرر التمرين عدة مرات متتالية؛ حتى تعطى إشارة الانتهاء من التمرين .
- \* اطلب منهم تبديل الأماكن لأداء نفس النشاط على أن يجلس التلميذ رقم (٢)؛ ليمرر الكرة من أعلى للأمام للزميل رقم (١) .
- \* يكرر النشاط عدة مرات حتى يجيد التلاميذ هذه المهارة .

### الجزء الختامي: لعبة الدوران والأرقام: (٥ق):

- \* إرجاع الأدوات كما كانت في أماكنها .
- \* تجميع التلاميذ لعمل تمارين تهدئة للنفس واسترخاء العضلات .
- \* (وقوف) المشي حول البساط مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٥ق) .
- \* (وقوف) ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (١٠ث) لكل جانب .



- \* (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل مع مرجحة الذراعين.
- \* (وقوف) عمل دوائر بالوسط يمين ويسار.
- \* غسل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- \* الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.

### ركن التوعية

عزيزي المعلم... قم بتوعية تلامذك بما يلي :

\* نصائح عامة لتغذية الرياضيين :

١. ضرورة تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية، (٣) وجبات رئيسية بالإضافة إلى تناول وجبتين خفيفتين (سناك).
٢. التقليل من تناول الأغذية الغنية بالدهون، مثل: المقلالي والحلويات الدسمة.
٣. التقليل من تناول الأغذية المالحة والمدخنة التي تسبب العطش.
٤. ضرورة الإكثار من شرب الماء قبل التمرين الرياضي الشاق وكذلك أثناءه وبعد الانتهاء منه لتعويض الفقد من السوائل.

\* ما يجب مراعاته عند ممارسة الرياضة :

١. ممارسة الرياضة بمستوى مناسب لهم من ناحية قوة التمارين وشدتها.
٢. تجنب ممارسة الرياضة عند الشعور بالإرهاق، بل ينبغي تأجيل ذلك حين أخذ قسط من الراحة.
٣. تجنب ممارسة الرياضة في حالة المرض الشديد أو في حالة الإصابة بالتهاب أو حمى، بل ينبغي الانتظار لأيام قلائل حين زوال الأعراض، إلا إذا كانت تعليقات الطبيب مخالفة لذلك.
٤. تجنب الاستحمام بالماء الساخن للغاية أو البارد للغاية.
٥. تجنب ممارسة التمارين وأنت مجهد أو بعد تناول الطعام مباشرة.
٦. ممارسة النشاط الرياضي في المكان الواسع المناسب.
٧. ارتداء الملابس المريحة ويفضل الملابس القطنية أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
٨. الحرص على ممارسة النشاط الرياضي بصفة مستمرة بدون انقطاع.
٩. الحفاظ على استقامة الظهر في كل تمرين فهو مهم جدا لشد عضلات البطن والحفاظ على العمود الفقري من أى تشوهات.
١٠. التأكد من أداء جميع التمارين بوضع صحيح؛ حتى لا تسبب مشاكل وإصابات وتشوهات بجسدك نتيجة الوضع الخطأ.
١١. ممارسة التدريبات الأرضية على سطح مستو كالسجاد أو البساط الخاص بالتمارين.





## الدرس الثالث (أرسل الكرة من أسفل مواجهه )

### تمهيد :

#### الإرسال من أسفل :

يعد هذا الإرسال أسهل أنواع الإرسال ، كما أنه يعتبر النوع الأساسي بالنسبة للمبتدئين ، حيث إنه يحتاج إلى قوة بسيطة في عملية أدائه ، ولا يوجد بالنسبة لأفراد الفريق المنافس أية صعوبة في الدفاع عنه بسبب بطء مسار الكرة في اتجاهها إلى ملعب الخصم .  
والإرسال من أسفل مواجهه يتم فيه مقابلة اليد للكرة وهي أسفل مستوى الكتف .

### وصف الدرس

يؤدي التلاميذ في هذا الدرس حركات وأنشطة توافقية تظهر قدراتهم الحركية لأداء مهارة الإرسال من أسفل من خلال أنشطة متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية وتحتاج لتوافق بدني جيد لإتمامها ومراعاة عوامل الأمن والسلامة .

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٣٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق) :

١. بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة .
٢. للتعرف على حركات بعض الاتجاهات من خلال (تشغيل فيديو أو أداء نموذج) .
٣. اطلب من تلاميذك تقليد بعض التمرينات (مطابق للنموذج أو الفيديو) .
٤. يؤدي التلاميذ حركات لمعرفة الاتجاهات عبر تمرينات جماعية كإحماء جماعي لمضلات ومفاصل الجسم .

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ♦ يؤدي التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ .
  - ♦ يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة الكرة الطائرة .
  - ♦ يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسته الكرة الطائرة .
  - ♦ يؤدي حركات توافقية تربط بين (العين - اليد - القدم) خلال ممارسته الكرة الطائرة .
  - ♦ يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات النشاط الرياضي .
  - ♦ يحترم آراء الآخرين
  - ♦ يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسته الكرة الطائرة .
  - ♦ يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه .
  - ♦ يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
  - ♦ يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه الآخرين .
  - ♦ يدرك أهمية وقيمة الوقت في النشاط الرياضي .
- الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)  
المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة الطائرة .  
المواد التعليمية :
- فيديو - كرات طائرة .
  - استراتيجيات التدريس :
  - التعلم بالممارسة .
  - - التعلم التعاوني .
  - - التقليد بالنموذج .



### الإحماء : (٥ ق):

- ١- (وقوف فتحًا) درجة خلفية متكررة.
- ٢- (وقوف فتحًا) درجة أمامية متكررة.
- ٣- (الانبطاح المائل) التحرك الجانبي باليدين في شكل دائرة حول الجسم.
- ٤- (انبطاح مائل) تبادل المشي أمامًا والرجوع خلف باليدين.
- ٥- (وقوف ميل) تبادل ثني ومدى عضلات الرقبة.

### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

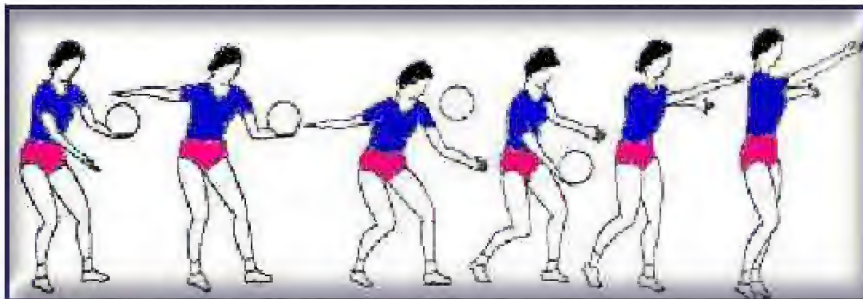
- الحجل على قدم واحدة بطول الملعب ذهابًا وإيابًا على القدم اليمنى ثم التغير على القدم الأخرى.
- الجري على أربع بطول البساط مع التكرار.
- جلوس فتحًا والتلميذ الآخر يقف على قدميه ويمسك التلميذ الجالس، ويقوم بشد التلميذ كأنها يدخل في أداء مهارة، ثم يرجع مرة أخرى ويقوم التلميذ الجالس بالسند؛ حتى لا يصطدم بالأرض.
- (وقوف) الظهر للظهر تشبيك الأذرع مع ثني الركبتين والارتكاز على المشطين) التحرك الجانبي في دائرة.

### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

#### مهارة الإرسال (الإرسال من أسفل مواجهًا):

#### الخطوات الفنية :

- يقف التلميذ في منطقة الإرسال مواجهًا للشبكة والرجل اليسرى متقدمة على اليمنى ( في حالة الضارب الذي يستخدم اليمنى ) الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة .
- الركبتان مشنيتان قليلًا.
- إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية.
- تقذف الكرة باليد اليسرى بارتفاع الكتف تقريبًا (للمرسل باليد اليمنى).
- تخرج الذراع الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط ( الحوض ) تقريبًا.







## المحور الثالث : الكرة الطائرة

- يتم ضرب ( لمس ) الكرة في أسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم، وفي نفس الوقت فرد الذراع الضاربة ومد الركبتين والجذع مع نقل الجسم على القدم الأمامية ثم الدخول إلى أرض الملعب.
- يكون إرسال الكرة إما براحة اليد أو بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفعّاجية.

### النشاط الأول : مهارة المحاورة (الإرسال من أسفل) (٢٠ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة الإرسال من أسفل بشكل صحيح .
٢. يربط بين حركة العينين واليدين والقدمين أثناء أداء مهارة الإرسال من أسفل .
٣. يتوصل لأفضل الطرق التي تمكنه من حل بعض المواقف التي يتعرض لها أثناء أداء مهارة الإرسال من أسفل .
٤. يستمع جيدًا للتوجيهات المعلم .
٥. يحدد الأبعاد المناسبة بين الجسم والكرة أثناء أداء المهارة .
٦. يقدر مسؤوليته كأحد أعضاء الفريق .

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة :

- أداء النموذج مع شرح المهارة .
- إلقاء الكرة باليد غير الضاربة، وتحديد مكان سقوطها على الأرض بجانب القدم اليمنى وأمامها في منطقة محددة (٢٥×٢٥ سم) وللأمام .
- حركة ضرب الكرة للزميل وهي على الأرض .
- أداء الإرسال كاملاً بدون كرة أو بالكرة دون ضربها .
- إلقاء الكرة لأعلى في مستوى الصدر؛ لتسقط على الأرض وتؤدي حركة الضرب المرحجة ودفع الركبتين عند ارتداد الكرة من الأرض .





- يؤدي الإرسال كاملاً أمام حائط مسافة ٦ - ٨ أمتار بشرط التوجيه إلى علامة بارتفاع ٢٤٠ - ٢٦٠ سم على الحائط .

- ينتقل التلاميذ إلى الملعب؛ ليؤدي الإرسال كاملاً من مسافة ٦ أمتار إلى الملعب الآخر، ثم تزداد هذه المسافة حتى تصل إلى ٩ أمتار، ويؤدي التلميذ الإرسال من منطقة الإرسال .

### النشاط الثاني: ( الإرسال الحر ) ١٠ ق:

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدي مهارة الإرسال من أسفل بشكل صحيح .
٢. يربط بين حركة العينين واليدين والقدمين أثناء أداء مهارة الإرسال من أسفل .
٣. يتوصل لأفضل الطرق التي تمكنه من حل بعض المواقف التي يتعرض لها أثناء أداء مهارة الإرسال من أسفل .
٤. يستمع جيداً لتوجيهات المعلم .

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

- \* رسم خط بداية للملعب .
- \* الوقوف أربع قاطرات ومع كل تلميذ كرة .
- \* إعطاء إشارة البدء ؛ليبدأ التلميذ الأول من كل قاطرة بإرسال الكرة من أسفل لأبعد مسافة ممكنة وبطريقة صحيحة .
- \* بدء التلميذ الثاني من كل قاطرة لأداء نفس التدريب وهكذا ؛حتى ينتهي جميع التلاميذ من أداء التمرين .
- \* تكرار الأداء .
- \* تشجيع التلاميذ بإرسال الكرة لأبعد مسافة ممكنة .







### ملحوظة :

- \* يمكنك طلب المساعدة من بعض التلاميذ الذين انتهوا من أداء المهارة، الانتشار بالملعب لجمع الكرات وإعطائهم لزملائهم .
- \* يمكنك تحديد مسافات مدرجة على الأرض بطول الملعب ( ولتكن مسافة متر بين كل خط والآخر ) لإرشاد التلاميذ للمسافات التي يمكنهم إرسال الكرة إليها .

### الجزء الختامي: (١٥ق):

#### تنفيذ النشاط :

- \* إرجاع الأدوات كما كانت في أماكنها.
- \* تجميع التلاميذ لعمل تمارين تهدئة للنفس واسترخاء العضلات.
- \* (وقوف) المشي حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٥ق).
- \* (وقوف) ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (١٠ث) لكل جانب.
- \* (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل مع مرجحة الذراعين.
- \* (وقوف) عمل دوائر بالوسط يمينًا ويسارًا
- \* غسيل الأيدي والوجه والتأكد من نظافة مكان النشاط.
- \* الاصطفاف والذهاب إلى الفصل في شكل قاطرتين.



## الدرس الرابع (أقيم مهاراتي)

### وصف الدرس

يتم في هذا الدرس تقييم التلاميذ ومعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التي تم دراستها هذا الشهر بلعبة الكرة الطائرة؛ لتقييم التلاميذ وتحديد مستواهم واختيار المتميزين منهم للاشتراك في هذه الألعاب في الأنشطة الخارجية والبطولات القادمة .

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق) :

-النزول للمعبل وتسجيل الغياب .

الإحماء : لعبة أسرع شجرة (٥ ق) :

تمرينات عامة لتهيئة جميع أجزاء الجسم كله من (الجرى - الوثب - ومن الثبات ) .

الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- (وقوف)، تحريك الرأس في حركة دائرة عددة مرات جهة اليمين ثم عددة مرات جهة اليسار .
- (وقوف فتحًا - ثبات الوسط)، ثني الجذع جانبًا بالتبادل .
- الحجل على قدم واحدة بطول الملعب ذهابًا وإيابًا على القدم اليمنى ثم التغير على القدم الأخرى .
- (وقوف تشبيك الذراعين مع الزميل) تبادل الدفع والمقاومة بين اللاعبين باليدين .
- (الجلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين للخلف .

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ♦ يؤدي حركات وأنشطة توافيق متنوعة بأدوات ويدون أدوات .
- ♦ يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة كرة الطائرة .
- ♦ يؤدي مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- ♦ يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- ♦ يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- ♦ يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي .
- ♦ يدرك أهمية وقيمة الوقت في النشاط الرياضي .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة أو الصالة المغلقة .

المواد التعليمية :

□ كرات طائرة - ساعة إيقاف - صفارة .

استراتيجيات التدريس :

□ التعلم التعاوني - حل المشكلات .





## الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

### النشاط الأول : لعبة الاستقبال من الحائط : (١٥ ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة وقفة الاستعداد بشكل صحيح .
٢. يؤدي مهارة مسك الكرة بشكل صحيح .
٣. يشارك في تحقيق أهداف التعلم أثناء تقييمه .

#### تنفيذ النشاط :

- اطلب من تلاميذك الوقوف كل اثنين مواجهين انتشارًا بالملاعب والمسافة بينهما حوالي ٢ م .
- الكرة مع التلميذ رقم (٢).
- اطلب من التلميذ رقم (٢) قذف الكرة للتلميذ رقم (١) عاليًا؛ ليقوم الآخر بالحركة اتجاه الكرة ومسكها بالطريقة الصحيحة ، والوصول منها لوقفة الاستعداد الصحيحة .
- يتم تبديل الأدوار .
- لكل تلميذ محاولتان
- تحسب المحاولة الأفضل في استمارة التقييم .
- تحسب المحاولة الأعلى والأفضل ، وتسجل في استمارة التقييم .

### النشاط الثاني : تمرير الكرة مع الزميل (١٥ ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة تمرير الكرة من أعلى بشكل صحيح .
٢. يؤدي مهارة تمرير الكرة من أعلى بشكل توافقي .
٣. يتحرك بأمان أثناء أداء النشاط .
٤. يشارك زملاءه النشاط .

#### عرض النشاط :

- \* اطلب من التلاميذ وقوف كل اثنين ومع أحدهم كرة .
- \* عند إعطاء إشارة البدء يبدأ التلميذان محاولة تمرير الكرة فيما بينهما .
- \* لاحظ أداء التلاميذ أثناء أداء التمرير .
- \* اطلب منهم الاستمرار في أداء التمرير عدة مرات متتالية بدون توقف .



- \* إذا سقطت الكرة منهم يمكنهم تناولها مرة أخرى واستكمال التمرين .
- \* سجل تقييمك للأداء في استمارة التقييم الخاصة بكل منهما .

### النشاط الثالث : الإرسال من أسفل أمامي (٥ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدي مهارة الإرسال من أسفل بشكل صحيح .
٢. يؤدي مهارة الإرسال من أسفل بشكل توافقي .
٣. يتحرك بأمان وفاعلية أثناء أداء النشاط .
٤. يشارك زملاءه النشاط .

#### عرض النشاط :

- \* اطلب من التلاميذ الوقوف كل اثنين ومع أحدهما كرة والمسافة بينهما حوالي ٤ م .
- \* عند إعطاء إشارة البدء يبدأ التلميذ الذي معه الكرة محاولة إرسال الكرة للزميل .
- \* لاحظ أداء التلاميذ أثناء أداء الإرسال .
- \* أعط لكل تلميذ ثلاث محاولات .
- \* سجل لهم أفضل هذه المحاولات الثلاثة في استمارة التقييم .

### الجزء الختامي: (١٥ق):

#### تنفيذ النشاط :

- \* إرجاع الأدوات كما كانت في أماكنها .
- \* تجميع التلاميذ لعمل تمرينات تهدئة للنفس واسترخاء العضلات .
- \* (وقوف) المشي حول الملعب مع أخذ شهيق وزفير ببطء لمدة (٥ق) .
- \* (وقوف) ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (١٠ث) لكل جانب .
- \* (وقوف) ميل الجذع أمامًا أسفل مع مرجحة الذراعين .
- \* (وقوف) عمل دوائر بالوسط يمينًا ويسارًا
- \* قم بعمل حوار مع التلاميذ حول ما استفادوه من هذه اللعبة ، واختيار من يرغب في استكمال هذه اللعبة
- \* والاشتراك في فريق المدرسة أو النادي لتنمية مهاراته بها .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- \* غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات .





## المحور الثالث : الكرة الطائرة

### استمارة تقييم الكرة الطائرة

الاسم/ ..... النوع / ذكر أنثى  
تاريخ الميلاد ..... / ..... / ..... المدرسة .....  
تاريخ الاختبار ..... / ..... / .....

مستويات التقييم											
م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة	
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مريض	تفوح مريض
١											
٢											
٣											

### أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات الكرة الطائرة للفئات المدمجة:  
\* إسكانية إشراك المكفوفين في تعليم المهارات الأساسية للعبة لتكوين صورة ذهنية فقط عنها دون إشراكه في منافسات .

## ثانيا : كرة اليد

### وصف كرة اليد

تهتم هذه اللعبة بإكساب التلاميذ التوافق الأولي للحركات والمهارات الخاصة بكرة اليد خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، وتنمية قدراتهم على أداء بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بكرة اليد بطلاقة وبراعة وبشكل صحيح، وإكسابهم - كذلك - القواعد و العادات الصحية والغذائية والقوامية السليمة، فضلاً عن عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة ممارسة النشاط الرياضي، كما يمكنهم التواصل مع الآخرين لحل بعض المشكلات التي تواجههم أثناء ممارسة النشاط الحركي بشكل عام، وممارسة مهارات كرة اليد بشكل خاص، بالإضافة إلى أساليب التعامل مع الآخرين وتقبل ذاته والآخرين من حوله، كما يتناول هذا الجزء تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، والتركيز على عدد من القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع، وبعض مهارات زيادة الأعمال وذلك بما يتفق مع عمر التلاميذ وقدراتهم.

### معلومات عامة عن كرة اليد

كرة اليد رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما ٧ لاعبين مكونين من ٦ لاعبين وحارس مرمى زمن المباراة ٣٠ دقيقة، وتلعب المباراة على شوطين بينهما راحة لمدة ١٠ دقائق، يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم؛ ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفائز. وملعب كرة اليد مستطيل الشكل ذو مواصفات خاصة، يبلغ طوله (٤٠م)، وعرضه (٢٠ م) ويوجد به منطقتين للمرمى، يتم تحديدها بخط يبعد ٦م عن المرمى، وخط منتصف الملعب، وزن الكرة للناشئين حوالي ٣٧٥ جرام وللرجال (٤٢٥ : ٤٧٥ جرام) ومصنعة من الجلد وهي كتلة كروية مادتها الخارجية لامعة وملساء.

### دروس كرة اليد

- الدرس الأول : كرة اليد لعبة عالمية .
- الدرس الثاني : تمرير وإستلام الكرة فن ومهارة .
- الدرس الثالث: تنطيط الكرة من الثبات والحركة
- الدرس الرابع : كرة اليد لعبتي المفضلة .

### مهارات كرة اليد المتضمنة بالدرس

١. وقفة الاستعداد الدفاعية في كرة اليد
٢. تمرينات الإحساس بالكرة.
٣. تنطيط الكرة (تنطيط الكرة من الثبات - تنطيط الكرة من الحركة )
٤. تمرير الكرة بيد واحدة من مستوي الكتف .
٥. استقبال الكرة باليدين من مستويات مختلفة .





## الدرس الأول : (كرة اليد لعبة عالمية)

### تمهيد :

#### وقفه الاستعداد الدفاعية في كرة اليد :

وهي الوقفة التي يتميز لاعب الدفاع فيها بالقدرة على سرعة التحرك في مختلف الاتجاهات دون تقاطع القدمين مع حرية حركة الذراعين.

#### الاحساس بالكرة :

وهي تعنى عمليات توافق حركات اللاعب مع الكرة وخصائصها؛ مما يوفر مقدارًا أكبر من السيطرة على الكرة والتعامل معها بدقة أثناء الأداء، من حيث الوزن والحجم وغير ذلك من خواص الكرة.

### وصف

#### الدرس

يتعلم التلاميذ في هذا الدرس وقفه الاستعداد الدفاعية في كرة اليد ومعرفة أهميتها وشروط أدائها ومهارات السيطرة والاحساس بالكرة والتحكم فيها، واكتساب بعض المعلومات الفنية والقانونية المرتبطة بمهارات لعبة كرة اليد مع تطوير الأداء الحركي ومراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة كرة اليد.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق) :

تسجيل الغياب والتزول للملعب وتجهيز الملعب .

الإحماء : (٥ ق) اطلب من تلاميذك :

- قسم التلاميذ إلى فريقين بألوان مختلفة، وذلك لتمييز كل تلميذ لأفراد فريقه .

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يؤدي التوافق الأولي للحركات والمهارات الرياضية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام لمهارات (كرة اليد).
  - يؤدي حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
  - يؤدي بعض الألعاب التمهيدية الخاصة بمهارات (كرة اليد) .
  - يتعرف بعض المعلومات والمفاهيم الخاصة بكرة اليد .
  - يتعرف مدى الحركات التي تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة كرة اليد .
  - يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
  - يطبق قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته ألعاب كرة اليد .
  - يؤدي عادات صحية وقوامية سليمة .
  - يحترم آراء الآخرين .
  - يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية الخاصة بألعاب (كرة اليد) .
- الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)
- المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة اليد
- المواد التعليمية :
- فيديوهات صور- كرات يد- أقماع -
  - مقاعد سويدية - كرات طبية- مرتبة -
  - كرات يد- حواجز منخفضة .
- استراتيجيات التدريس :
- التعلم بالممارسة - التعلم التعاوني
  - التعلم الذاتي .



- أعط إشارة البدء ليقوم التلميذ الذي يملك الكرة بإكمال (٥) تمريرات في جزء الملعب الخاص به قبل محاولة رمي الكرة تجاه مرمى الفريق المنافس لمحاولة تسجيل هدف .
- على لاعبي الدفاع في الفريق المنافس التصدي للكرات التي يتم تسديدها تجاه المرمى بقطع الكرات باستخدام أيديهم لمنع تسجيل الأهداف ويكرر .
- الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يكون هو الفائز .

### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق



١. (وقوف)، الصعود والهبوط بالقدمين بسرعات متفاوتة على مقعد سويدي منخفض أو مراتب .
٢. (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً)، الطعن أماماً .
٣. (رقود - مسك كرة طبية بين اليدين)، رفع اليدين مائلاً أماماً وعالياً .
٤. (وقوف - الذراعان عالياً - مسك كرة طبية)، رمي الكرة لأعلى ولأبعد مسافة ولقفها .
٥. (الوقوف) الدوران السريع حول الكرة والعودة للمكان الأصلي في أقل زمن .



### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

#### مهارة وقفة الاستعداد الدفاعية:

#### الخطوات الفنية :

١. القدمان : تباعد القدمين باتساع الحوض، أو بما يتناسب مع طول التلميذ، وتقدم قدم على أخرى على بعد حوالي (٣٠ سم) .
٢. الرجلان : تثني الرجلين تثنيًا خفيفًا من مفصلي الركبة . واستقامة الجذع وميله للأمام، وتكونان مستعدين لدفع الجسم
٣. الجذع : يكون الجذع على استقامة أو يميل للأمام قليلاً .
٤. الذراعان: تثني الذراعين قليلاً من مفصلي المرفقين واليدين في مستوى الصدر، وتشيران للأمام ، وتكونان مفتوحتين بارتخاء، وتشير الأصابع للأمام وللداخل .
٥. الرأس : تثبت الرأس وتميل قليلاً للأمام ويكون النظر موجهاً للمنافس





### النشاط الأول : (مهارة وقفة الاستعداد الدفاعية) ٢٠ق :

أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١. يتعلم وقفة الاستعداد الدفاعية لكرة اليد .
٢. يستجيب للمعلم أثناء تطبيق المهارة .
٣. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء النشاط .

عرض النشاط :

خطوات تعليم المهارة :

اطرح السؤال التالي علي تلاميذك وتلقى إجاباتهم :

ما شكل الجسم أثناء أداء وقفة الاستعداد الدفاعية في كرة اليد ؟

\* شرح أهمية الوقفة الصحيحة لمهارة وقفة الاستعداد الدفاعية في كرة اليد وشروط أدائها وعرض نموذج لها مع

التركيز على مساحة الملعب ( فيديو هات، صور ...).

\* أداء التلاميذ وقفة الاستعداد الدفاعية عند نقطة التقاء خط المرمى مع خط منطقة المرمى .

\* أداء التلاميذ المهارة في كل زوايا الملعب مع تصحيح الأخطاء .

\* انتشار التلاميذ في الملعب، ثم قم بإعطاء الإشارات لأداء المهارة .

### النشاط الثاني : ( وقفة الاستعداد في اتجاهات مختلفة ) ٥ق :

أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١. يؤدي وقفة الاستعداد الدفاعية في كرة اليد والإحساس بشكل الجسم .
٢. يتحرك من وقفة الاستعداد وتغيير الاتجاه .
٣. يؤدي الوقفة الدفاعية بحماس وإتقان .

عرض النشاط :

\* اطلب من التلاميذ التحرك حركات جانبية في منطقة المرمى من

وضع وقفة الاستعداد الدفاعية .

\* ثم اطلب منهم أن يؤديوا تحركات للأمام والخلف من وضع وقفة

الاستعداد الدفاعية .

\* اطلب من كل تلميذين الوقوف مواجهة - ضغط الكفين ووضع

الأذرع كوقفة الاستعداد - التحرك لأسفل ولأعلى .





- \* يؤدي التلاميذ الوقفة الصحيحة الدفاعية لأطول فترة في أماكن مختلفة من الملعب .
- \* وضح لتلاميذك بعض النواحي القانونية البسيطة عن مواصفات كرة اليد والأبعاد القانونية للملعب وأعداد اللاعبين بالملعب .

### النشاط الثالث : تحرك وتحكم بالكرة ١٥ ق :

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتحرك بسرعة من وقفة الاستعداد في اتجاهات مختلفة .
٢. يتحكم في الكرة مع الإحساس بها .
٣. يشعر بالسعادة والثقة بالنفس أثناء الأداء .

#### عرض النشاط :

- \* اطلب من تلاميذك أداء ما يلي :
- \* الجلوس والتقاط الكرة من وضع الاستعداد الدفاعي يمينًا ويسارًا .
- \* أعط إشارة البدء ليجري التلاميذ بخطوات واسعة أمامًا وخلفًا، ومع إعطاء إشارة أخرى يتخذ كل تلميذ وضع الدفاع ويتم تصحيح الأخطاء .
- \* الوثب عاليًا فوق موانع منخفضة والكرة بجوار الجسم وأخرى أمامًا لتنمية الإحساس بالكرة، ويكرر من الجري .



- \* دوران الكرة حول الجسم .
- \* تحدث مع تلاميذك عن البطولات والمراكز العالمية التي حققتها فرق كرة اليد المصرية حديثًا في قطاع الناشئين والرجال سواء على مستوى كنوس العالم أو الدورات الأولمبية .

### الجزء الختامي: لعبة الفريق السريع: (٥ ق):

#### تنفيذ النشاط :

- \* إعادة الأدوات كما كانت في أماكنها وذلك بمساعدة تلاميذك
- \* أداء التلاميذ تمارين تهدئة وتنفس واسترخاء العضلات .
- \* غسل الأيدي والوجه بالماء والصابون واستخدام المطهرات .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- \* اطلب من تلاميذك البحث في مصادر المعرفة المختلفة عن مهارة التمرير واستلام الكرة في كرة اليد .





## الدرس الثاني (تمرير واستلام الكرة فن ومهارة)

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- ♦ يؤدي بعض مهارات كرة اليد بشكل صحيح .
- ♦ يؤدي مهارات التآزر بطلاقة وبراعة .
- ♦ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لمهارات كرة اليد .
- ♦ يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- ♦ يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .
- ♦ يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة كرة اليد .
- ♦ يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بالصحة والقوام .
- ♦ يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة ألعاب (كرة اليد) .
- ♦ يدرك أهمية النشاط الرياضي لجسم الإنسان .
- ♦ يحافظ على صحته ونظافته الشخصية .
- ♦ يظهر تقبلًا لذاته وللآخرين من حوله .
- ♦ يتعرف الطرق المناسبة لحل مشكلات ألعاب (كرة اليد) .
- ♦ يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة ألعاب (كرة اليد) .
- ♦ يتحرك بأمان وفعالية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- ♦ يدرك أهمية وقيمة الوقت في النشاط الرياضي .
- ♦ يكتسب مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين .

### وصف

### الدرس

يتعلم التلاميذ في هذا الدرس مهارة التمرير والاستقبال وأنهما أساس العمل الهجومي في لعبة كرة اليد، وأنهما مهارتان متلازمتان ويبنى عليهما باقي المهارات الهجومية والهدف هو تعليم مهارة تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف ومعرفة أهميتها في كرة اليد .

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٣٥ ق)  
الأعمال الإدارية : (٥ق):

بمساعدة التلاميذ  
قم بتجهيز الملعب  
والأدوات اللازمة للحصة.



- الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)  
المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة اليد  
المواد التعليمية :  
□ فيديو هات - كرات يد - صور - رسومات .  
استراتيجيات التدريس :  
□ التعلم بالممارسة  
□ التعلم التعاوني  
□ التقليد بالنموذج  
□ حل المشكلات .



### الإحماء : ( ٥ ق ) :

١. (وقوف فتحًا - ثبات الوسط)، دوران الجذع حول الجسم على الجانبين مع الضغط.
٢. (وقوف - ثبات الوسط)، دوران الرقبة على الجانبين.
٣. (وقوف - ثبات الوسط)، الزحليقة الجانبية يمينًا ويسارًا.
٤. (وقوف فتحًا - الذراعان جانبًا)، لف الجذع جانبًا بالتبادل للمس المشطين باليدين.
٥. (وقوف)، الوثب فتحًا مع رفع الذراعين جانبًا عاليًا للتصفيق فوق الرأس.



### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

١. (وقوف)، الجلوس على أربع (١-٢) قذف الرجلين خلفًا (٣-٤) ثم أمامًا (٥-٦)، الوقوف (٧-٨).
٢. (وقوف انثناء)، ثني الركبتين كاملاً مع مد الذراعين أمامًا.
٣. (الوقوف - مسك الكرة أمام الجسم)، وتسليمها جانبًا يمينًا ويسارًا بيد واحدة للزميل المجاور.
٤. (وقوف - الذراعين جانبًا)، رسم دوائر صغيرة وكبيرة بالذراعين.
٥. (وقوف)، الزحليقة الجانبية مع مرجحة الذراعين.
٦. (وقوف)، الجري بين خطوط مناطق اللعب.

### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

#### مهارة التمرير من مستوى الكتف :

#### الخطوات الفنية :

- يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتمرير، وتنقل اليدين الكرة إلى ارتفاع الكتف تقريبًا.
- عدم القبض على الكرة بالأصابع.
- تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف؛ لتصحيح الكرة في يد واحدة ( اليد الرامية ) بعد تأمينها باليد الحرة إلى مستوى الكتف وذلك بثني الذراع الرامية من مفصل المرفق، مع مراعاة أن الساعد يشكل مع المرفق زاوية قائمة تقريبًا، ثم أداء حركة التمرير للأمام.
- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى.
- يراعي تحريك القدم اليمنى أمامًا؛ لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب الكرة.
- يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أمامًا، وتوجيه النظر نحو الكرة.





## النشاط الأول : (مهارة التمرير من مستوى الكتف ) ٢٠ ق :

### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١. يتعرف أهمية التمرير في كرة اليد .
٢. يستجيب للمعلم أثناء تطبيق المهارة .
٣. يؤدي مهارة التمرير من خلال انماط حركية مختلفة وبشكل صحيح .
٤. يتعرف بعض المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء أداء مهارة التمرير .
٥. يستمع بفعالية للمعلم ولزملائه .

### عرض النشاط :

### خطوات تعليم المهارة :

- \* عرض نموذج واضح للتلاميذ (أداء نموذج ، عرض فيديو أو صور)
- \* إتقان مهارة مسك الكرة باليدين ويده واحدة ، وإجادة استقبالها من اتجاهات مختلفة .
- \* تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون كرة .
- \* تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بالطريقة الجزئية
- \* تطبيق أداء المهارة من الثبات / الارتكاز / المشي / الجري .
- \* اتخاذ التلميذ وضع الاستعداد بعد أن تقوم بشرحها .
- \* مسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين .
- \* تطبيق أداء المهارة من الجري في اتجاهات متعددة / بتغيير المكان .



## مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوي الصدر :

### الخطوات الفنية :

- اتخاذ المكان المناسب بما يحقق الاستقبال الجيد للكرة .
- حسن ملاحظة طيران الكرة .
- يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة ، وتتخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين .
- تمد الذراعين أماماً لأعلى لاتجاه الكرة مع ارتقاء مفصل المرفق ، وبحيث تشير أطراف الأصابع إلى أعلى ، وفي اتجاه مستوى الكرة مع تباعد الأصابع قليلاً بحيث يشير كل من الإبهامين تجاه الآخر ، مكونة شكلاً قمعياً يمنع سقوط الكرة من اليدين .
- تسحب الكرة بلطف للداخل نحو الصدر مع أخذ خطوة للخلف لامتصاص قوة التمرير؛ حتى لا ترتد الكرة خارج اليدين .



### النشاط الثاني: ( مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر ) ٢٠ق:

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يتعلم مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر.
٢. يتعرف النواحي القانونية لمسك الكرة.
٣. يعي تحركاته أثناء أداء النشاط.
٤. يحدد الأبعاد التي يجب أن يكون عليها جسمه والكرة أثناء أداء مهارة الاستقبال.
٥. يتعاون مع زملائه في أداء النشاط.



#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة :

- \* أداء نموذج أمام تلاميذك موضحًا طريقة أداء مهارة استقبال الكرات العالية باليدين ( في مستوى الصدر )، وأن الوقفة الصحيحة في كرة اليد مرتبطة بالاستقبال الجيد للكرة باليدين من مستويات مختلفة.
- \* أداء الحركة دون استخدام الكرة.
- \* رمي الكرة إلى الخائط من مسافة ٣م ثم استقبالها باليدين مع أخذ خطوة للأمام.
- \* رمي الكرة نحو الأرض؛ لترتد على الخائط ويقوم التلميذ باستقبالها باليدين مع أخذ خطوة للأمام.
- \* تمرير الكرة إلى الزميل الذي يقوم باستقبالها حسب الخطوات الفنية السليمة للمهارة.
- \* تمرير الكرة واستقبالها من الثبات والحركة مع تغيير الاتجاهات داخل الملعب بمشاركة الزملاء.



### النشاط الثالث: تمرير واستقبال الكرة : (١٥ق):

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

١. يؤدي التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف.
٢. يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات.
٣. يظهر قدراته البدنية والمهارية أثناء أداء مهارة التمرير والاستقبال.
٤. يظهر إحساسه بالسعادة والإنجاز.

#### عرض النشاط :

- \* اطلب من تلاميذك أداء التمرير من الكتف بين كل تلميذين من الثبات وتكون المسافة بينهما من ٣م : ٥م







### المحور الثالث : خامسًا كرة اليد

- \* ثم يقف التلاميذ في قاطرتين متواجهتين يقوم التلميذ الأول بتمرير الكرة إلى التلميذ الذي أمامه في القاطرة .
- \* أداء نفس التمرين السابق ولكن من خلال أداء تمرير واستقبال الكرة كل اثنين بالحركة للأمام .

### الجزء الختامي: لعبة الدوران والأرقام: (١٥ق):

- \* شجع تلاميذك على المشاركة في نقل الأدوات إلى مكانها والمحافظة على جمال ونظام الملعب.
- \* اطلب من التلاميذ أداء تمرينات تهدئة وتنفس واسترخاء العضلات .
- \* (وقوف) المشي المنتظم حول ملعب كرة اليد مع أخذ شهيق وزفير ببطء .
- \* وجه تلاميذك لغسل الأيدي والوجه بالماء والصابون واستخدام المطهرات .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .



## الدرس الثالث (تنطيط الكرة من الثبات والحركة)

### تمهيد :

### تنطيط الكرة من الثبات والحركة :

تستخدم عملية تنطيط الكرة عندما لا يوجد أى زميل يقف في مكان مناسب لتمرير إليه الكرة، وكذلك عندما نفرد بالحارس وليس أمامنا سوى الهدف، ولا يفضل استخدام التنطيط في غير ما ذكر؛ حيث أنه يبطئ عملية الهجوم، و يعطى فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الدفاعي الصحيح.

وتؤدي مهارة التنطيط بدفع الكرة بأصابع اليد إلى الأرض؛ لترتد إليها مرة ثانية، وتؤدي حركة الرسغ ومرونته دوراً رئيسياً في دفع الكرة إلى الأرض وتوجيهها، وتدفع الكرة إلى الأمام وخارج القدم المائلة لليد الدافعة على أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض واليد، والنظر يكون دائماً للأمام.

### وصف

### الدرس

في هذا الدرس يتم تعليم كيفية أداء مهارة تنطيط الكرة من الثبات في كرة اليد، ووقت استخدامها، والأسس التي يجب مراعاتها أثناء أداء تنطيط الكرة، وتوضيح أهمية ارتباطها بمهارات التمرير والاستقبال، والنواحي القانونية الخاصة بمهارة تنطيط الكرة في لعبة كرة اليد.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

الأعمال الإدارية : (٥ق):

١. بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للتحصة.

الإحماء : (٥ ق) : ( تتابع درجة الكرة ) :

١. يقسم الفصل إلى قاطرتين متساويتي العدد، وأمام كل قاطرة كرة

كبيرة، وعلى بعد (٥ أمتار) يرسم خط النهاية.

٢. عند سماع إشارة البدء يدرج التلميذ الأول من كل قاطرة الكرة

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ♦ يؤدي مهارات التأزر بطلاقة وبراعة.
  - ♦ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته للألعاب الرياضية ( كرة يد).
  - ♦ يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية.
  - ♦ يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
  - ♦ يميز أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه.
  - ♦ يدرك أهمية دوره في الجماعة.
  - ♦ يشارك في تحديد الأهداف من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
  - ♦ يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه الآخرين.
  - ♦ يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة في (كرة اليد).
  - ♦ يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة النشاط الرياضي (الجماعي).
- الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)
- المكان : فناء المدرسة - ملعب كرة اليد.
- المواد التعليمية :
- فيديوهات - صور - كرات يد - كرات طيبة
  - أطواق - أقماغ - مكعبات - عصي.
- استراتيجيات التدريس :
- التعلم بالممارسة.
  - - التعلم التعاوني - حل المشكلات.





### المحور الثالث : خامسًا كرة اليد

على الأرض باليدين معًا؛ حتى تصل إلى خط النهاية، ثم يحملها ويعود بها مسرعًا؛ لتسليمها للتلميذ الذي يليه؛ ليكرر نفس الأداء وهكذا .

٣. يتم تحية الفريق الفائز .

#### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- الوثب أمامًا بالقدمين من فوق موانع منخفضة ( أقماع ، كرات طبية، مكعبات، عصي ... ) .
- الحجل على قدم واحدة بين الأقماع .
- (الوقوف)، دفع الكرة إلى الأرض ثم لقفها وتمرير الكرة إلى الزميل المواجه .
- (الوقوف - مسك الكرة)، دفع الكرة إلى الأرض باليد اليمنى ثم لقفها ويكرر لليد اليسرى .
- (جلوس على أربع)، قذف القدمين خلفًا .

#### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

#### مهارة التنطيط في كرة اليد من الثبات :

##### الخطوات الفنية :

- يبدأ أداء المهارة بميل الجسم قليلًا إلى الجهة الأمامية والجانبية مع ثني الركبتين قليلًا .
- تنطيط الكرة باستخدام ذراع واحدة مع فتح يد التنطيط وارتقاء الأصابع وهي مفرودة والحركة من الساعد ومفصل الرسغ .
- تضرب الكرة إلى جهة الأرض وإرجاعها إلى اليد ، ولا بد من إعادة القيام بالحركة أكثر من مرة .

#### النشاط الأول : مهارة المحاورة (الإرسال من أسفل) (٢٠ق):



##### أهداف النشاط :

- في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :
- ١ . يؤدي مهارة تنطيط الكرة من الثبات في كرة اليد .
- ٢ . يتعرف الأخطاء القانونية لمهارة تنطيط الكرة .
- ٣ . يشعر بالثقة في النفس .
- ٤ . يتحرك بأمان وفاعلية أثناء ممارسة النشاط .

##### عرض النشاط :

##### خطوات تعليم المهارة :

- قم بعرض نموذج لمهارة تنطيط الكرة في كرة اليد أمام التلاميذ ( بالاستعانة بصور، فيديو هات ... ) مع توضيح أنواع التمرير وهما نوعان يسهل التمييز بينهما :
- تنطيط الكرة مرة واحدة : هو إسقاط الكرة على الأرض، ثم إعادة لقفها مرة أخرى مع



الإمساك بالكرة باليدين أو بيد واحدة.

- تنطيط الكرة عدة مرات : وذلك بتوجيهها إلى الأرض دون الإمساك بها كل مرة ،أو توقيفها من خلال التنطيط ،يتم تنطيط الكرة باستمرار بيد واحدة مع احتمال تغيير اليد اليسرى باليد اليمنى بما يتفق وقواعد اللعبة . ( يراعى عدم مرور أكثر من ثلاث ثوان أو الخطو أكثر من ثلاث خطوات ) .
- تؤدى أولاً المهارة بدون كرة .
- اطلب من التلاميذ إسقاط الكرة على الأرض، وإعادة لقفها مرة أخرى، مع الإمساك بالكرة بيد واحدة أو باليدين .
- تحرك يد التنطيط من أعلى إلى أسفل، ويتم التنطيط بارتفاع الحوض والتأكيد بعدم ضرب الكرة كوسيلة لتنطيطها .
- يتم التنطيط من جانب الجسم مع استخدام هذا الجانب في تأمين الكرة .
- يقوم التلاميذ بالتنطيط أكثر من مرة بزوايا مختلفة .
- يتم تغيير المناطق التي يقوم التلاميذ بالتنطيط بها في كل مرة .
- يقوم التلاميذ بتبادل تنطيط الكرة، حيث يقوم بالتنطيط باليد اليمنى ثم التبدل والقيام بالتنطيط باليد اليسرى .

### النشاط الثاني: ألعاب تنطيط الكرة - ١٥ق:

أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

١. يؤدى تنطيط كرة اليد من أوضاع مختلفة .
٢. يحدد الهدف من النشاط .
٣. يتحرك مع زملائه بأمان وفاعلية .
٤. يؤدى تدريبات متنوعة لتنطيط الكرة بفاعلية وطلاقة .
٥. يشارك زملاءه اللعب .
٦. يكتشف أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين زملائه .

عرض النشاط :

- \* (الجلوس الطويل)، تنطيط الكرة بجانب الجسم .
- \* (الجلوس فتحاً)، تنطيط الكرة بين القدمين .
- \* (وضع الجثو)، تنطيط الكرة أمام الجسم .







## المحور الثالث : خامسا كرة اليد

- \* المشى للأمام، تنطيط الكرة .
- \* الجرى للأمام، تنطيط الكرة .
- \* الجرى بين الأضلاع مع تنطيط الكرة، والعودة بنفس الطريقة لنقطة البداية .
- \* الجرى بجانب الأطواق مع تنطيط الكرة داخل الأطواق، والعودة مرة أخرى .
- \* التنطيط المستمر للكرة من الوقوف (الثبات) باستخدام اليد اليمنى فقط .
- \* يكرر التدريب باليد اليسرى لمدة .
- \* ترسم دوائر على الأرض ويقف تلاميذ خارج محيطها، ويقومون بتنطيط الكرة باستمرار إلى بعضها داخل الدائرة .
- \* يقوم التلاميذ بتنطيط الكرة باستمرار أكثر من مرة بزوايا مختلفة، وبمناطق مختلفة من ملعب كرة اليد .



### النشاط الثالث : تنطيط، تمرير، استقبال الكرة - ١٥ ق :

#### أهداف النشاط :

- في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- ١ . يتمكن من تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والاستقبال من الثبات .
- ٢ . يشارك زملاءه في الأداء المهارى بأمان وفاعلية .
- ٣ . يطبق المهارات التي تعلمها بطلاقة .
- ٤ . يشعر بالسعادة وقيمة الإنجاز .



#### عرض النشاط :

- \* الوقوف في صفين متقابلين ومتساويين في العدد .
- \* يقوم كل تلميذ معه الكرة من الصف الأول بتنطيط الكرة (٥ مرات)، ثم التقاطها؛ لتمريرها إلى الزميل المواجه؛ ليقوم باستقبالها بالطريقة الصحيحة .
- \* تصحح الأخطاء الشائعة في الأداء مع الإشادة بالأداء الجيد، والتأكيد على النواحي القانونية والمهارية المتعلقة بلعبة كرة اليد التي تم تعلمها بدروس التربية الرياضية .

### الجزء الختامي: (١٥ق):

#### تنفيذ النشاط :

- \* شجع تلاميذك على المشاركة في نقل الأدوات إلى مكانها والمحافظة على جمال ونظام الملعب .
- \* أداء التلاميذ تمارينات مهددة وتنفس واسترخاء العضلات .
- \* (وقوف) المشى المنتظم حول ملعب كرة اليد مع أخذ شهيق وزفير ببطء .
- \* غسل الأيدي والوجه بالماء والصابون واستخدام المطهرات .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .



## الدرس الرابع ( كرة اليد لعبتي المفضلة )

### وصف الدرس

فى هذا الدرس يتم تقييم التلاميذ ومعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التى تم دراستها هذا الشهر بلعبة كرة اليد : لتقييم التلاميذ وتحديد مستواهم، واختيار المتميزين للاشتراك فى هذه الألعاب بالأنشطة الخارجية والبطولات القادمة.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدنى (٢٥ق)  
الأعمال الإدارية : (٥ق):

بمساعدة التلاميذ قم بتجهيز الملعب والأدوات اللازمة للحصة.

### الإحماء : ( لعبة الألوان ) ( ٥ ق ) :



- بمساعدة تلاميذك جهز مجموعة كبيرة من كور بلاستيك صغيرة ملونة (حراء - خضراء - زرقاء) أو ( استخدم أدوات بديلة )
- قسم الفصل إلى ثلاث فرق متساوية العدد وحدد لون الكرة التى تخص كل فريق .
- يتشر جميع اللاعبين على خط البداية وتوضع الكور عند خط النهاية بشكل عشوائى .
- عند سماع الصفارة ينطلق الفريق الأول إلى خط النهاية،والذى يبعد مسافة (٣٠ م : ٤٠ م) ليلتقط كل لاعب كرة واحدة فقط، ويعود جرياً لخط البداية ويضعها في السلة ( الزمن ٣٠ ث) فى كل مرة .
- الفريق الذى جمع أكبر عدد من لون الكرة المخصص له يكون هو الفائز.

### نواتج التعلم

فى نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ♦ يؤدى حركات توافقية تربط بين العين - اليد - القدم) خلال ممارسة كرة اليد .
- ♦ يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- ♦ يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة كرة اليد .
- ♦ يؤدى مهارات التأزر بطلاقة وبراعة .
- ♦ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته كرة اليد .
- ♦ يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة .
- ♦ يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته كرة اليد .
- ♦ يحترم آراء الآخرين .
- ♦ يدرك أهمية وقيمة الوقت أثناء ممارسة كرة اليد .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة أو ملعب كرة اليد .

المواد التعليمية :

- فيديو هات - صور - كرات يد - كرات طية - كرات بلاستيك ملونة - أقماغ .
- استراتيجيات التدريس :
- التعلم التعاونى - حل المشكلات.

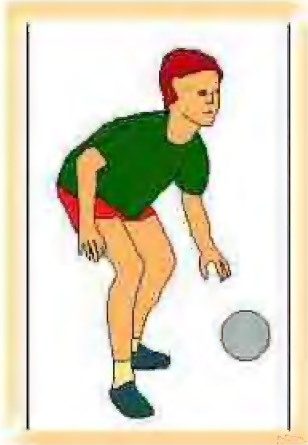




### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

اطلب من تلاميذك أداء الأنشطة الآتية :

١. ( وقوف مسك الكرة )، رمى الكرة لأعلى وأخذ خطوة للأمام ثم العودة ولقف الكرة.
٢. ( وقوف )، ثنى الركبتين والكفين على الأرض - دفع الرجلين خلفًا، ثم أمامًا، ثم الوقوف .
٣. ( إلقاء - الذراعان أمامًا - مسك كرة طيبة باليدين )، الوثب مع التقدم للأمام .
٤. دحرجة الكرة باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى .
٥. ( انبطاح مائل )، ثنى الذراعين .



### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

#### النشاط الأول : الوقفة الصحيحة وتنطيط الكرة من الثبات - ٢٠ ق :

##### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١. يؤدي الوقفة الصحيحة في كرة اليد.
٢. يؤدي مهارة تنطيط الكرة من الثبات بطلاقة .

##### تنفيذ النشاط :

- اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا في الملعب ومع كل منهم كرة .
- التلميذ الأول من كل صف يحمل كرة يد في يده، لبدأ التلميذ الأول من كل صف النشاط .
- عند سماع إشارة البدء يبدأ التلميذ في أداء الوقفة الصحيحة، ثم عند سماع إشارة البدء الثانية يقومون بتنطيط الكرة في المكان من الثبات عدة مرات ؛حتى سماع إشارة الإيقاف .
- اطلب منهم عمل هذا التدريب ثلاث مرات أى ثلاث محاولات ،وقم بتسجيل أفضلهم في بطاقة التقييم .
- يتم التقييم بناء على الأداء الصحيح في شكل الوقفة ، وتنطيط الكرة بشكل صحيح .



#### النشاط الثاني : الوقفة الصحيحة و تنطيط الكرة من الثبات - ١٠ ق :

##### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١. يؤدي الوقفة الصحيحة في كرة اليد.
٢. يؤدي مهارة تنطيط الكرة من الثبات بطلاقة .
٣. يؤدي مهارة تنطيط الكرة من الحركة بطلاقة .
٤. يؤدي مهارة تنطيط الكرة من الحركة والثبات بشكل توافقي .
٥. يحدد الهدف من النشاط الذي يؤديه .
٦. يدرك قيمة الوقت لإنجاز المهام .
٧. يتحرك مع زملائه بأمان وفاعلية .



### عرض النشاط :

- اطلب من تلاميذك الوقوف أربع قاطرات عند خط بداية الملعب .
- التلميذ الأول من كل صف يحمل كرة يد في يده؛ ليبدأ التلميذ الأول من كل صف النشاط .
- عند سماع إشارة البدء يبدأ التلميذ الأول بتنطيط الكرة في المكان من الثبات (٣٠ث) وعند سماع الإشارة الثانية يقوم بالجرى مع تنطيط الكرة؛ حتى الوصول لخط نهاية الملعب والوقوف لتنطيط الكرة (٣٠ث)، ثم العوده لتنطيط الكرة بالجرى مرة أخرى لنقطة البداية؛ لتبديل الكرة مع الزميل الذي يليه بالقاطرة . ( اطلب منهم عدة مرات تنطيط الكرة خلال ٣٠ ث في المرتين أثناء الثبات )
- يستمر النشاط هكذا؛ حتى ينتهي جميع الزملاء من أداء النشاط .
- يعطى لكل تلميذ ثلاث محاولات بعد الانتهاء مع عمل كل قاطرة تجدد المحاولة .
- قم بتسجيل محاولات كل تلميذ في بطاقة التقييم .
- قسم باحتساب أفضلهم .

### النشاط الثالث : تمرير واستقبال الكرة - ٢٠ ق :

#### أهداف النشاط :

في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن :

- ١ . يؤدي مهارة تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف بطلاقة .
- ٢ . يؤدي مهارة استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر بطلاقة .
- ٣ . يؤدي مهارة تمرير واستقبال الكرة بشكل توافقي .
- ٤ . يؤدي مهارة تمرير واستقبال الكرة من الحركة .
- ٥ . يشارك في تحقيق الهدف من النشاط .
- ٦ . يتحرك مع زملائه بأمان وفاعلية .

#### عرض النشاط :

- اطلب من تلاميذك الوقوف أربع قاطرات عند خط بداية الملعب، بحيث تقف كل قاطرتين مواجهتين، على أن يكون كل تلميذين مواجهين بالقاطرتين تلميذ رقم (١)، وتلميذ رقم (٢) .
- اطلب من التلميذ رقم واحد مسك كرة يد .
- عند إعطاء إشارة البدء على التلميذ رقم (١) تمرير الكرة للزميل المواجه رقم (٢) وعلى الزميل رقم (٢) استقبال الكرة .
- ثم يقوم التلميذ رقم (٢) بتمرير الكرة للزميل رقم (١) وهكذا يكرر التمرين تمرير واستقبال من الثبات .
- سجل ملاحظاتك على أداء التلاميذ .
- ثم اطلب منهم أداء نفس التمرين بين كل زميلين، ولكن من الحركة لنهاية الملعب والوقوف على خط النهاية؛ ليبدأ الزميلان التاليان .
- وهكذا حتى ينتهي جميع التلاميذ من الأداء، ويصلوا لخط نهاية الملعب .
- اطلب منهم العودة لخط البداية بتكرار نفس التمرين .
- إذا سقطت الكرة منهم أثناء التمرين عليهم التقاطها وتكملة التدريب حتى النهاية .





### المحور الثالث : خامسًا كرة اليد

- سجل ملاحظاتك عن أداء التلاميذ في بطاقة الاختبار .

#### الجزء الختامي: (١٥ق):

##### تنفيذ النشاط :

- شجع تلاميذك على المشاركة في نقل الأدوات إلى مكائنها والمحافظة على جمال ونظام الملعب.
- أداء التلاميذ تمارين مهددة وتنفس واسترخاء العضلات.
- (وقوف) المشي المنتظم حول ملعب كرة اليد مع أخذ شهيق وزفير ببطء .
- قم بعمل حوار مع التلاميذ عما استفادوه في هذه اللعبة ، واختيار من يرغب في استكمال هذه اللعبة، والاشتراك في فريق المدرسة أو النادي لتنمية مهاراته بها .
- الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .
- غسل اليدين بالماء والصابون قبل العودة للفصول واستخدام المطهرات .

#### استمارة تقييم كرة اليد

الاسم/ ..... النوع / ذكر أنثى  
تاريخ الميلاد ..... / ..... / ..... المدرسة .....  
تاريخ الاختبار ..... / ..... / .....

مستويات التقييم											
م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة	زمن أو قياس كل أداء
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز		
١											
٢											
٣											

#### أساليب دعم التدريس لفئات الدمج

عزيزي المعلم عليك مراعاة التوجيهات التالية أثناء تدريس مهارات كرة اليد للفئات المدمجة:

- \* تمرير واستلام الكرة للكفيف من خلال مسافات قصيرة جدًا مع إعطاء إشارات صوتية
- \* إمكانية أداء الكفيف مهارات تنطيط الكرة في وضع الشبث والحركة .

## المحور الرابع

### مهارات الجمباز وعوامل الصحة والأمن والسلامة

#### مقدمة المحور

يهتم هذا المحور بإكساب التلميذ التوافق الحركي الأولى لمهارات الجمباز خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام، ويطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة وكفاءة وثقة، كما يمكنه من تطوير حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة بمتعة وبهجة، كما يكسبه قواعد وعادات صحية وغذائية وقوامية سليمة وعوامل الأمن والسلامة، ويمكنه من التعاون مع الآخرين لحل بعض المشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة لعبة الجمباز، وينمي لدى التلميذ تقدير ذاته والآخرين والتعرف على أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه، بالإضافة إلى تقبل ذاتهم والآخرين من حولهم، كما يتناول هذا المحور تنمية العديد من المهارات الحياتية والقيم، من خلال تناول القضايا والتحديات التي تواجه المجتمع وكذلك العديد من مهارات رياضة الأعمال، بما يتفق مع عمر التلميذ وقدراته.



#### دروس المحور

الدرس الأول: التوازن.

الدرس الثاني: الدرجة الأمامية.

الدرس الثالث : الوقوف على الكتفين.

الدرس الرابع : البطل الصغير.



## الجمباز

### المهارات الرياضية المتضمنة

١. ميزان الركبة.
٢. الدرجة الأمامية المكورة.
٣. الوقوف على الكتفين.

هي رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات في أجهزة مختلفة، في كل جهاز سلسلة من الحركات المتنوعة، يجمع الجمباز بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة، و مسابقات الجمباز الفني للرجال تتكون من ٦ أجهزة هي البساط الأرضي وحصان الحلق وحصان القفز، ورجالًا يسمى بطاولة القفز، المتوازي وجهاز العقلة في مجال الجمباز الفني، أما مسابقات السيدات تكون في مجال الجمباز الفني والإيقاعي.



## مهارات حياتية خاصة بالمحور

### القيم المتضمنة

الموضوعية - الاستقلالية - حب الاستطلاع - الأمانة - المثابرة - الإتيان.

### القضايا المتضمنة

الوعي القانوني - عدم التمييز - الصحة الوقائية - الصحة العلاجية.

(الإبداع: المرونة في توليد مجموعة الأفكار)، (حل المشكلات :

الشعور بالمشكلة، تحديد المشكلة)، (الإنجازية: تحديد أهداف واضحة، ثقافة حب العمل)، (التفاوض: الإنصات الفعال - ضبط النفس)، (احترام التنوع: قبول الرأي الآخر)، (التخاطف: فهم وتقبل الاختلافات)، (المشاركة: معرفة الأدوار- الثقة في الآخر- احترام الآخر)، (إدارة الذات: الثقة بالنفس- تحديد الأولويات- ضبط الذات- المثابرة- احترام وتقدير الذات)، (المحاسبية: الوفاء بالالتزامات)، (التواصل: التعبير عن الذات - مهارة استخدام وسائل الاتصال)



• في نهاية المحور ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :

١. يؤدي التوافق الأولي للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام في الجُمباز.
٢. يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة .
٣. يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة عند ممارسة لعبة الجُمباز.
٤. يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية عند ممارسة لعبة الجُمباز.
٥. يؤدي ألعاباً تمهيدية خاصة بمهارات الجُمباز.
٦. يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لمهارات الجُمباز.
٧. يتعرف بعض المعلومات الخاصة برياضة الجُمباز.
٨. يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة مهارات الجُمباز.
٩. يؤدي مهارات التآزر الحركي بطلاقة وبراعة عند ممارسة لعبة الجُمباز.
١٠. يشارك زملاءه من ذوي الإعاقة في ممارسة أنشطة حركية متنوعة.
١١. يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة لمهارات الجُمباز.
١٢. يؤدي عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة.
١٣. يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضي سليم.
١٤. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
١٥. يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية
١٦. يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية عند ممارسة لعبة الجُمباز.
١٧. يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله .
١٨. يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين أقرانه.
١٩. يؤدي أنشطة مهارات الجُمباز بكفاءة وثقة.
٢٠. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
٢١. يتعرف المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجُمباز .
٢٢. يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجُمباز.
٢٣. يظهر تمكنه من مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين
٢٤. يبحث في مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية لرياضة الجُمباز.
٢٥. يشارك في تحديد الأهداف الخاصة برياضة الجُمباز.
٢٦. يدرك أهمية وقيمة الوقت في النشاط الرياضي .
٢٧. يقدر أهمية تحمل المسؤولية تجاه نفسه .







## الدرس الأول : التوازن

### تمهيد:

#### مهارة ميزان الركبة:

يُعدّ ميزان الركبة من أسهل الموازين الموجودة في رياضة الجمباز، بحيث لا تخلو التمارين الأرضية منه. وفيه يكون الجسم مُتزنًا على إحدى الركبتين، والرجل الأخرى تكون مفروده تمامًا من مفضل الفخذ وحتى مشط القدم. ومهارة ميزان الركبة مثلها مثل باقي الموازين تحتاج إلى عضلات مشدودة، وتوافق عضلي عصبى.

### وصف

#### الدرس

يؤدي التلاميذ مهارات وأنماط حركية مختلفة من خلال أنشطة وألعاب تمهيدية وتوافقية متنوعة في الفراغ الشخصى والعام، كما يتعرف التلاميذ على المدى الحركى لأجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء النشاط الحركى، ويحددون مكونات اللياقة البدنية الهامة والضرورية لمهارة ميزان الركبة، كما يتمكنون من اكتشاف المشكلات التى يمكن أن تواجههم أثناء أداء النشاط الحركى، وتكون لديهم القدرة على الاستماع الجيد، وتنفيذ التعليمات الصادرة من المعلم، والبحث فى مصادر المعرفة المتنوعة.

### نواتج التعلم

في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يؤدي التوافق الأولى للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصى والفراغ العام فى الجمباز.
- يؤدي ألعابًا تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز.
- يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية.
- يتعرف مدى الحركات التى تسمح بها أجزاء جسمه أثناء ممارسة لمهارات الجمباز.
- يتعرف بعض المفاهيم والمصطلحات الشائعة المرتبطة بلعبة الجمباز.
- يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.
- يحدد أنواع الأغذية الصحية اللازمة من أجل جسم رياضى سليم.
- يؤدي عادات صحية وقوامية سليمة كأسلوب حياة.
- يتعرف المشكلات التى يمكن أن تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجمباز.
- يؤدي مهارات الاستماع الفعال لبناء علاقات صحيحة مع الآخرين.
- يبحث فى مصادر المعرفة المختلفة عن بعض المعلومات الرياضية والصحية لرياضة الجمباز.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

• اقماع - مقعد سويدي.

استراتيجيات التدريس :

• التعلم الذاتى - التعلم التعاوني - تعلم الأقران.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والاعداد البدنى ٢٥ ق

#### الأعمال الإدارية : ٥ ق

١. بمساعدة التلاميذ تجهز الملعب والأدوات اللازمة.

٢. رصد غياب التلاميذ.





### الإحماء : إحماء حر (بمصاحبة الموسيقى) ٥ ق

- \* الجري حول الملعب عدة مرات .
- \* المشي السريع حول الملعب عدة مرات .
- \* المشي في المكان عدة مرات .
- \* الجري في المكان عدة مرات .
- \* الوثب في المكان عدة مرات .
- \* الوثب للأمام وللخلف وللجانبيين .
- \* وثب فتح ضم .
- \* وثب على القدم اليمنى عدة مرات ثم على القدم اليسرى عدة مرات .
- \* الانحناء للأمام وثبات الجذع ويكرر .
- \* الانحناء للأمام مع ضم الرجلين (الضغط أمامًا أسفل عدة مرات )
- \* انحناء فتح القدمين، وثني الجذع أمامًا أسفل عدة مرات .



### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* ( وقوف فتحًا - ثبات الوسط ) تبادل لف الجذع .
- \* (الوقوف )، ثني الجذع جانبًا إلى جهة اليمين ثم إلى جهة اليسار بالتبادل والذراعين عاليًا فوق الرأس .
- \* (الوقوف )، تحريك الجذع بشكل دائري والساقان مفتوحتان وثابتتان واليدين في الوسط .
- \* (الوقوف)، لأداء تمرين القرفصاء والذراعان أمامًا .
- \* (الوقوف )، رفع الرجلين ممدودتين أمامًا مع رفع الذراعين بالتناوب .
- \* (الجلوس الطويل )، إسناد اليدين خلف الجسم ورفع الجذع لأعلى .
- \* ( وقوف - الطعن جانبًا ) تبادل الطعن جانبًا .



- \* ( جلوس فتحًا - الذراعان جانبًا ) تبادل لمس أمشاط القدم .
- \* (الرقود على الوجه)، ثني الجذع للخلف (تمرين الطائرة) .





## الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

### مهارة ميزان الركبة :

#### الخطوات الفنية :

١. الكفان باتساع الصدر والكتفان فوق الكفين بشكل عمودي.
٢. أصابع الكفين تشير إلى الأمام.
٣. الذراعان مفردتان.
٤. النظر إلى الأمام ولأعلى مع ثني بسيط للخلف في الرقبة.
٥. يكون فخذ رجل الارتكاز مع الساعدين بشكل متواز.
٦. مشط قدم الارتكاز مواجه وملاص للأرض.
٧. الرجل الحرة مرفوعة خلفاً عاليًا والفخذ ملفوف للخارج، وكذلك مشط القدم.
٨. الظهر في وضع تقوس.



### النشاط الأول : ( مهارة ميزان الركبة ) ٢٠ ق

#### أهداف النشاط :

- ✳ في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يكتسب التوافق الأولى لمهارة ميزان الركبة.
- ٢. يؤدي نمطاً حركياً جديداً.
- ٣. يؤدي الاتزان على القدم والركبة واليدين.
- ٤. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء المهارة.
- ٥. يكتشف قدراته من خلال النشاط الحركي.
- ٦. يمارس المهارة باستخدام أدوات وبدون أدوات..

#### عرض النشاط :

#### مراحل الأداء

١. وضعية الجثو على الركبتين.
٢. الجثو الأفقي.
٣. رفع الرجل الحرة بالتدريج.





### خطوات تعليم المهارة:

اطلب من تلاميذك أداء الخطوات التالية :

- \* البدء بالوقوف وعند إعطاء إشارة البدء يجثون على الركبتين.
  - \* وضع الكفين على الأرض باتساع الصدر، وتكون الكتفان عموديتين على الكفين.
  - \* إشارة أصابع الكفين إلى الأمام.
  - \* مد الذراعين كاملاً.
  - \* اتجاه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلاً.
  - \* وجه قدم الارتكاز يكون ملاصقاً للأرض والأصابع متجهاً للخلف، وساق الرجل غير ملاصق للأرض.
  - \* الرجل الحرة تكون على كامل امتدادها، ومرفوعة عالياً، ومتجهة للخلف على امتداد مشط القدم.
  - \* الظهر يكون في وضع تقوس لأعلى.
- ملحوظة** يمكن تحديد علامات على الأرض لأماكن وضع اليدين والركبة والقدم.

### الجرى:

#### الخطوات الفنية:

١. الجرى على الأمشاط.
٢. استقامة الجسم خلال الجرى.
٣. حركات الذراعين بالتبادل مع حركات الرجلين.
٤. التنفس (الشهيق من الأنف والزفير من الأنف الفم).

### النشاط الثاني : ( ميزان متنوع ) ( ٥ اق ) :

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- ١. يؤدي مهارة ميزان الركبة بشكل صحيح.
- ٢. يكتسب التوافق الأولى لمهارة ميزان الركبة.
- ٣. يؤدي أنماطاً حركية جديدة ببراعة.
- ٤. يؤدي الاتزان على القدم والركبة واليدين بأشكال مختلفة.
- ٥. يمارس أنشطة حركية متنوعة.





عرض النشاط :

### خطوات تعليم المهارة:

- \* مطالبة تلاميذك أداء الأنشطة التالية :
- \* أداء ميزان الركبة بشكل صحيح .
- \* أداء ميزان الركبة مع عدم الارتكاز على اليدين ورفع أحدهما للأمام.

- \* أداء ميزان الركبة مع عدم الارتكاز على اليدين ورفع أحدهما للجانب وعلى الثبات.
- \* أداء ميزان الركبة مع ثني الرجل الحرة.

### النشاط الثالث : ( لعبة تماثيل لا تتحرك ) ١٥ق :

أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يؤدي مهارة التوازن في أشكال متعددة .
- ٢ . يشعر بالسعادة والسرور من خلال أداء نشاط حركي مبهج .
- ٣ . يتحرك بأمان وفاعلية .



عرض النشاط :

- \* اطلب من تلاميذك الوقوف انتشار بالملعب.
- \* عند إعطاء إشارة البدء عليهم الجري انتشارًا في الملعب.
- \* عند سماع الإشارة الثانية عليهم الثبات في أماكنهم بعمل أى شكل من الأشكال بالجسم مع الثبات في هذا الوضع، سواء كان على قدمين أو قدم واحدة، أو مشطبي القدمين أو الاتزان على أربع ..... والثبات في هذا الوضع لحين سماع الإشارة الثانية ثم الجري بالملعب وعمل شكل آخر عند سماع إشارة أخرى.

- \* يخرج من اللعبة من يفقد توازنه خلال الفترة الزمنية التي تحددها بين الإشارة والأخرى.
- \* الفائز من يبقى باللعبة .





#### النشاط الختامي: (١٥ ق)

- \* عمل بعض تدريبات التهدئة وانتظام التنفس (الوقوف انتشارًا، وعمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام).
- \* غسل الوجه واليدين.
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.
- \* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارة الدحرجة الأمامية نبذة عنها والخطوات الفنية والمهارية والقواعد والقوانين الخاصة بها.

#### ركن التوعية

عزيزي المعلم... وضح لتلاميذك مايلي:

لضمان النمو الأمثل للجسم كرياضي صغير لابد من اتباع الآتي:

- \* الالتزام بطعام متوازن وصحي، كالدجاج، لحم الضأن، البيض، البقوليات ومنتجات الحليب والألبان وغيرها.
- \* التركيز على شرب الماء بانتظام (من ٢ الى ٣ لتر يوميًا) حيث يستخدم الأطفال احتياطي المياه في الجسم بسرعة أكبر من البالغين؛ لذلك تعتبر السوائل ضرورية لهم. ويمكن تناول الفواكه الغنية بالماء مثل: البطيخ أو البرتقال التي تعوض فقد الماء من الجسم، وكذلك تعتبر وجبة خفيفة بعد المباراة.
- \* البدء بوجبة فطور صحية، فالفطور أهم وجبة في اليوم لرياضي صغير، لابد أن يحتوي على مزيج من الكربوهيدرات والبروتين والدهون الصحية التي تعمل على تنشيطه وتغذيته أثناء اليوم.
- \* تناول وجبة غنية بالسعرات الحرارية والعناصر الغذائية، فيجب أن تناول أطعمة التعافي في غضون ٣٠ دقيقة من التمرين، وتناولها مرة أخرى في غضون ساعة إلى ساعتين من النشاط؛ للسماح للعظام بإعادة البناء، وضمان التعافي السليم.
- \* تجنب الوجبات السريعة والاهتمام بالوجبات الخفيفة الصحية.





## الدرس الثاني : الدرجة الأمامية

### تمهيد:

#### مهارة الدرجة الأمامية :

الدحرجة الأمامية من الحركات المهمة والأساسية في الجمباز :حيث إن تعلمها يساعد في تعلم حركة الشقلبية الهوائية الأمامية وتساعد حركة الدحرجة الأمامية المكورة في تعلم حركة الدحرجة الهوائية الأمامية الطائرة.

### وصف

#### الدرس

يؤدي التلاميذ مهارات وأنماطاً حركية مختلفة في الفراغ الشخصي والعام في اتجاهات مختلفة بأدوات ويدون أدوات كما يتعرفون بعض القواعد والقوانين الخاصة برياضة الجمباز؛ لمهارة الدحرجة الأمامية المكورة :يعرفون أهمية المرونة والرشاقة والقوة في أداء المهارة؛ حيث إن حركة الدحرجة الأمامية من الحركات السهلة للمبتدئين وهي من الحركات المهمة والأساسية في الجمباز و من أساسيات تعلم مهارات أخرى أكثر تعقيداً للجمباز وتستخدم في الحركات الأرضية وعلى الأجهزة.

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ق)

#### الأعمال الإدارية : (٥ ق)

١. بمساعدة التلاميذ جهز الملعب والأدوات اللازمة.
٢. تسجيل غياب التلاميذ.

#### الإحماء : (إحماء موانع) (٥ ق)

- \* الوثب ضمناً داخل الطوق فتحاً خارجه.
- \* الجري الزجاجي حول الأقماع.

### نواتج التعلم

- في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- ♦ يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة.
- ♦ يطور حركاته الأساسية من خلال أداء الأنشطة الحركية المختلفة.
- ♦ يشارك زملاءه في أنشطة حركية توافقية.
- ♦ يؤدي ألعاباً تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز.
- ♦ يظهر الطلاقة الحركية أثناء ممارسته لمهارات الجمباز.
- ♦ يتعرف بعض المعلومات الخاصة برياضة الجمباز.
- ♦ يؤدي مهارات التآزر الحركي بطلاقة وبراعة.
- ♦ يُقدر أوجه التشابه والاختلاف بينة وبين أقرانه.
- ♦ يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة مهارات الجمباز.
- ♦ يتحرك بأمان و فاعلية و كفاءة و ثقة أثناء أداء المهارات الحركية.
- ♦ يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله.
- ♦ يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء ممارسته للنشاط الرياضي.
- ♦ يدرك أهمية الوقت وقيمه عند ممارسة النشاط الرياضي.

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

♦ اقماع - مقعد سويدي .

استراتيجيات التدريس :

♦ التعلم بالممارسة - حل المشكلات -

التعلم الذاتي.





- \* الجرى و العبور أسفل جبل ارتفاعه ٤٠ سم يمسكه تلميذان يتم تغييرهما بعد كل دورة.
- \* الوثب من أعلى مقعد سويدي و يكرر.



### الإعداد البدنى العام والخاص : ١٥ ق

- \* اطلب من التلاميذ الوقوف انتشاراً ليقوموا بالتمارين الآتية:
- \* ( الوقوف فتحاً - الذراعان عالياً )، ميل الجذع أماماً لللمس مشط القدم (١ - ٤)، الثبات أماماً أسفل مع مسك أسفل القدم (٥ - ٨).
- \* (رقود القرفصاء - تشبيك الكفين خلف الرقبة) ثنى الجذع أماماً لللمس الركبتين ١٠ مرات.



- \* (جلوس القرفصاء - اليدين أماماً علي الأرض في مستوى الكتفين)، دفع القدمين للأرض لأعلى مستوى ممكن (١٠ مرات).
- \* (وقوف فتحاً، الذراعان خلف الرقبة) ميل الجذع أماماً ١٠ مرات.
- \* (الانبطاح، اليدين أمام الصدر) فرد الذراعان و ثنيهما ١٠ مرات.
- \* (الجلوس فتحاً كل تلميذين مواجهان، مع ملاصقة الأرجل والأيدي متشابكة) مع شد كل تلميذ لزميله وميل الجذع للأمام ثم العكس ١٠ مرات.
- \* (الوقوف) الوثب لأعلى (١ - ٢) والنزول في وضع القرفصاء (٣ - ٤) يكرر ١٠ مرات.



### الجزء الرئيسى : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

### مهارة الدحرجة الأمامية المكورة:

#### الخطوات الفنية :

١. اطلب من تلاميذك الوقوف انتشاراً وأداء ما يلى:
٢. اتخاذ وضع الإقعاء، ثم يميل بجسمه للأمام مع ثنى الذراعين وثنى الرأس إلى الصدر.
٣. دفع الأرض بالقدمين وعند اندفاع الحوض و الجسم لأعلى و الأمام.
٤. مقابلة الكتفين للأرض أولاً وثنى الركبتين إلى الصدر مع إمساكها، و يتدحرج الجسم بحركة انسيابية للأمام مبتدئاً من خلف الرقبة ثم الكتفين فالجذع مع احتفاظ التلميذ بانشاء الركبتين علي الصدر.
٥. يركز التلميذ على القدمين و يعود إلى وضع الإقعاء.







### النشاط الأول : ( مهاره الدحرجة الأمامية المكورة ) ٢٠ ق

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يكتسب التوافق الأولى لمهارة الدحرجة الأمامية المكورة .
- ٢ . يطبق أنماطاً حركية متنوعة ببراعة .
- ٣ . يمارس أنشطة حركية متنوعة تخص الدحرجة الأمامية .
- ٤ . يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء المهارة .
- ٥ . يكتشف قدراته من خلال النشاط الحركي .

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

- \* أداء تمارين تمهيدية تخدم وتساعد تعلم الحركة مثل ( الوقوف - ثني الركبتين كاملاً ) .
- \* ( رقود ) مسك الركبتين وضعهما على الصدر لعمل وضع جلوس التكور .
- \* ( جلوس التكور - مسك الركبتين باليدين ) نصف دحرجة
- خلقاً وأماماً مع ضم الركبتين على الصدر ( الكرسي الخزاز ) .
- \* ( إلقاء الكفين على الأرض بين القدمين ) دحرجة الجسم أماماً .
- \* ( انبطاح مائل عميق بمساعدة الزميل ) عمل دحرجة أمامية .
- \* وقوف على أربع باستخدام مقعد سويدي دحرجة الجسم أماماً .
- \* إلقاء الذراعين أماماً باستخدام المستوى المائل ثم دحرجة أمامية
- متكورة .



#### طريقة السند.

- \* دفع الزميل من أسفل الظهر للأمام .

### النشاط الثاني : لاحظوا دحرجتي : ( ١٥ ق )

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١ . يؤدي الدحرجة الأمامية المكورة بشكل صحيح ودون مساعده .
- ٢ . يتحمل مسئولية أثناء ممارسة النشاط .
- ٣ . يمارس مهارة الدحرجة الأمامية باستخدام أدوات وبدون أدوات .
- ٤ . يتخذ القرار الصحيح في الوقت المناسب .



٥. يمارس أنشطة حركية متنوعة تخص الدحرجة الأمامية .
  ٦. يراعى قواعد الأمن والسلامة أثناء أداء المهارة .
  ٧. يحافظ على جسمه من حدوث أية إصابات أثناء ممارسة النشاط .
- عرض النشاط :**

### خطوات تعليم المهارة:



- \* اطلب من تلاميذك الوقوف انتشاراً في الملعب .
- \* اطلب منهم (الوقوف)، ثم الجلوس قرفصاء والوصول بالركبتين إلى وضع التكور .
- \* (جلوس القرفصاء)، السقوط إلى الخلف مع أداء نصف دحرجة .
- \* (جلوس علي أربع)، الدحرجة الأمامية علي مستوى مائل (مقعد سويدي مائل - قطعة صندوق مقسم - منط).
- \* (الوقوف)، ثم أداء الحركة على الأرض مباشرة ؛ حتى الوصول للوقوف مرة أخرى (يمكن وضع بساط أن توفر لأداء التمرين عليه)
- \* يكرر الأداء عدة مرات .

### النشاط الثالث : من الأفضل؟! (١٥ق)

#### أهداف النشاط :

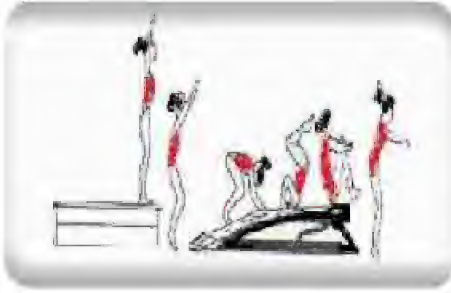
- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن :
  ١. يؤدي مهارة الدحرجة الأمامية بكفاءة .
  ٢. يربط بين مهارتي الدحرجة الأمامية وميزان الركبة .
  ٣. يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء تأديه المهارات .
  ٤. مراعاة الفروق الفردية بينه وبين أقرانه .
  ٥. القدرة علي تحمل المسؤولية واتخاذ القرار وإدارة الوقت .
  ٦. يؤدي مهارات التأذر بمهارة .

#### عرض النشاط :



- \* اطلب من تلاميذك الآتي:
- \* الوقوف صفّاً واحداً على مسافات متباعدة لضمان الأمان أثناء الأداء .
- \* أداء الدحرجة الأمامية المكورة بمستوى أفقى بتكور كامل للجسم .
- \* تشجيع التلاميذ وتحفيزهم وتعديل الأخطاء .





- \* اطلب منهم أداء الدرجة الأمامية بمستوى مائل عكسياً بعد النط من فوق مرتفع.
- \* يكرر الأداء عدة مرات.
- \* اطلب منهم أداء الدرجة الأمامية ثم الوصول منها لميزان الركبة.

#### النشاط الختامي : (١٥ ق)

- \* عمل سباق بين التلاميذ وتحديد الفائز.
- \* عمل بعض تدريبات التهدئة وانتظام التنفس.
- \* الوقوف انتشاراً و عمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام.
- \* غسل الوجه واليدين .
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف .



## الدرس الثالث : الوقوف على الكتفين

### تمهيد:

#### مهارة الوقوف على الكتفين

مهارة الوقوف على الكتفين من مهارات الثبات والاتزان وهي تعتبر من ضمن المهارات الحركية الأساسية ، وفيها تعمل الكتفل كقاعدة ارتكاز مناسبة .

كما أنها تؤدي من الأوضاع الثابتة باستقامة الجذع، لكن بالارتكاز على الجزء العلوى من العضد، مع الاحتفاظ بالكتفين أعلى من مستوى البرلين. ويمكن الوصول إليه من الثبات أو الحركة.



### وصف الدرس

يؤدي التلاميذ في هذا الدرس مهارة جديدة، وهي الوقوف على الكتفين من خلال أنشطة حركية متعددة، وألعاب تمهيدية متنوعة في الفراغ الشخصي والعام. تظهر مهارات التلاميذ وقدراتهم الحركية، كما يتعرفون - في هذا الدرس - على المدى الحركي الملائم لأجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء النشاط الحركي، ويحددون مكونات اللياقة البدنية الهامة والضرورية لمهارة الوقوف على الكتفين. كما يتمكنون من التعرف على المشكلات التي يمكن أن تواجههم أثناء أداء مهارات الجمباز والمشاركة في اقتراح لطرق حلها، كما تتكون لديهم القدرة على تحديد هدفهم من هذا النشاط بجانب قدرتهم على المحافظة على صحتهم وسلامتهم ونظافتهم الشخصية، وتحديد الأغذية التي يحتاجها الجسم لممارسة النشاط الرياضي بكفاءة وثقة .

### نواتج التعلم

- في نهاية هذا الدرس يتوقع أن يكون التلميذ قادراً على أن:
- يؤدي التوافق الأولي للحركات والمهارات الرياضية الفردية خلال الفراغ الشخصي والفراغ العام في الجمباز.
- يؤدي ألعاباً تمهيدية خاصة بمهارات الجمباز.
- يؤدي مهارات الأنشطة والألعاب بشكل صحيح .
- يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة مهارات الجمباز.
- يؤدي مهارات التأزر بطلاقة وبراعة.
- يحدد الأبعاد الأساسية لجسمه من خلال ممارسة مهارات الجمباز .
- يتعاون مع زملائه في أداء أنشطة ومهارات حركية ورياضية مختلفة.
- يؤدي أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية.
- يحافظ على صحته ونظافته الشخصية.
- يؤدي أنشطة مهارات الجمباز بكفاءة وثقة.
- يظهر تقبلاً لذاته وللآخرين من حوله.
- يشارك في اقتراح حلول بديلة للمشكلات التي تواجهه أثناء ممارسة رياضة الجمباز.
- يشارك في تحديد الأهداف الخاصة برياضة الجمباز.

الزمن : فترة ( ٩٠ دقيقة )

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية:

- أقمار - مقعد سويدي
- استراتيجيات التدريس :
- التعلم الذاتي - تعلم الأقران - التعلم بالممارسة - حل المشكلات.







## خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني (٢٥ ق)

### الأعمال الإدارية : ٥ ق

- ١ . بمساعدة التلاميذ تجهز الملعب والأدوات اللازمة.
- ٢ . تسجيل غياب التلاميذ.

### الإحماء : ٥ ق

لعبة المطاردة المتواصلة :

- \* تخير أحد التلاميذ؛ ليجري خلف زملائه
- \* أي زميل يتمكن من لمسه يكون معه، ويجريان معًا خلف بقية التلاميذ وهم متماسكون الأيدي.
- \* كل تلميذ يلمس يكون معهم؛ حتى يتبقى آخر تلميذ وهو الفائز.



### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق

- \* ( وقوف فتحًا )، النزول بالجلدع والمشي باليدين للأمام والرجوع مرة أخرى.
- \* (الجلوس على أربع)، عمل حركة تقعر للظهر، ثم تحذب للظهر وهكذا.. (تدريب الجمل).
- \* (الوقوف)، ثني الذراع على الصدر باليد المعاكسة، ويكرر لليد المعاكسة.
- \* (الوقوف)، ثني الجذع أمامًا ومسك مشطي القدمين باليدين والثبات في هذا الوضع (٣٠ث).
- \* (الرقود) ثني الجذع للأمام والوصول للركبتين (ثني) واليدان خلف الرأس، ثم الرقود مرة أخرى ويكرر الأداء.
- \* (الرقود ثني الركبتين)، رفع الجذع عاليًا مع ملاسة الكتفين للأرض والذراعان مفردتان جانبًا والنزول مرة أخرى، ويكرر الأداء.

### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

#### مهارة ميزان الركبة :

#### الخطوات الفنية :

- \* من وضع الجلوس طولاً والذراعان بجانب الجسم والكفان على الأرض والجذع مائل قليلاً للأمام والرأس على استقامة الجذع.



- \* يتم رفع الرجلين والجذع لأعلى مع دفع الجسم للخلف حتى وصول الكتفين للأرض وبقاء الرأس ملاس للأرض.
- \* سند الجسم بالكتفين أسفل الضلوع.
- \* العضدان على الأرض وموازية للجسم والمسافة بينها باتساع الصدر.
- \* الجسم مفرد والقدمان في وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز.
- \* الرأس مضمومة على الصدر بقدر الإمكان.

### النشاط الأول : مهاره الوقوف على الكتفين : (٢٠ق)

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يكتسب التوافق الأولى لمهارة الوقوف على الكتفين.
- ٢. يؤدي الخطوات التعليمية لمهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح.
- ٣. يتعرف الأبعاد الأساسية لأجزاء جسمه أثناء ممارسة مهارة الوقوف على الكتفين.



- ٤. يتعرف عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها لأداء مهارة الوقوف على الكتفين.

- ٥. يتمكن من حل المشكلات التي تواجهه خلال أداء مهارة الوقوف على الكتفين.

#### عرض النشاط :

#### خطوات تعليم المهارة:

- \* إعطاء تمرينات لفرد الجسم .
- \* رقاد على الظهر - اليدين بجانب الجسم .
- \* ضم الركبتين على الصدر - والوصول الى وضع التكور.
- \* الوقوف على الكتفين من وضع التكور.
- \* أداء نفس التمرين السابق وفرد مفصلي الفخذين بإبعاد الركبتين عن الصدر.
- \* أداء نفس التمرين السابق وفرد مفصلي الركبة بإبعاد الكعب عن المقعدة.
- \* أداء مهارة الوقوف على الكتفين كاملة.







### النشاط الثاني : ميزان متنوع ١٥ق

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يؤدي مهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح .
- ٢. يشارك زملاءه في أداء مهارة الوقوف على الكتفين .
- ٣. يشعر بالبهجة أثناء أداء النشاط .

#### عرض النشاط :

- \* اطلب من تلاميذك الوقوف كل اثنين مواجهان على مسافات متباعدة .
- \* على أن يكون أحدهم رقم ١ والثاني رقم ٢ .
- \* اطلب من التلاميذ الذين يحملون رقم ١ أداء ميزان الركبة بشكل صحيح، وعلى الزميل محاولة مساعدة زميله بالسند للبقاء أكبر مدة ممكنة في الهواء .
- \* اطلب منهم تبديل الأدوار .
- \* علمهم في بداية النشاط كيفية سند الزميل أثناء أداء المهارة .
- \* عزز أداء كل زميلين وصحح الأخطاء، وبث فيهم روح الفريق .

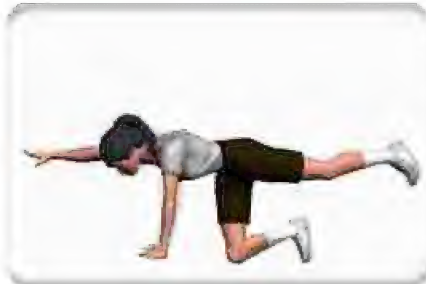
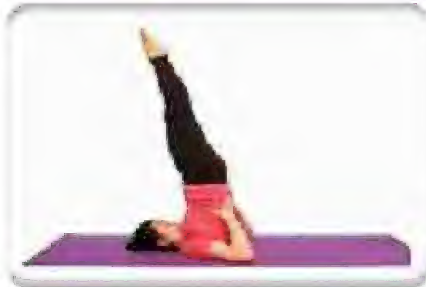
### النشاط الثالث : مهارة الوقوف على الكتفين وميزان الركبة : (١٥ق)

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يؤدي مهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح .
- ٢. يؤدي مهارة التوازن في أشكال متعددة .
- ٣. يتمكن الربط بين مهارتين في جملة حركية واحدة .
- ٤. يحدد الأبعاد الأساسية لأجزاء جسمه أثناء ممارسة مهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح .
- ٥. يحدد أهدافه من النشاط بشكل صحيح .
- ٦. يظهر التأزر الحركي بين العين واليدين والقدمين أثناء أداء النشاط .

#### عرض النشاط :

- \* اطلب من تلاميذك الوقوف انتشارًا بالملاعب كل منهم في مكان بعيد عن زملائه
- \* اطلب منهم الجلوس على الأرض لأداء مهارة الوقوف على الكتفين .
- \* اطلب منهم عمل تكور أمامي بالقدمين، أو نزول رجل تلو الأخرى للوصول لوضع الجلوس على أربعة، وعمل مهارة ميزان الركبة .





- \* ويمكن رفع أحد الذراعين أمامًا لعمل صعوبة في الأداء.
- \* حفز التلاميذ أثناء الأداء وصحح الأخطاء.
- \* يكرر الأداء عدة مرات.

### النشاط الختامي ١٥

- \* عمل بعض تدرجات التهدين و انتظام التنفس:
- \* الوقوف انتشارًا و عمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه من الفم بانتظام.
- \* غسل الوجه واليدين.
- \* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.
- \* اطلب من تلاميذك البحث من خلال مصادر المعرفة المختلفة عن مهارة الدحرجة الأمامية من حيث نبذة عنها والخطوات الفنية والمهارية والقواعد والقوانين الخاصة بها.

### ركن التوعية

عزيزي المعلم... وضع لتلاميذك مايلي:

#### ضرورة نظافة الجسم:

- \* النظافة الشخصية لا تكتمل إلا بنظافة الجسم بأكمله، فالحفاظ على نظافة الجسم يقلل من خطر إصابتك بالأمراض الناتجة عن البكتيريا والأوساخ العالقة فيك خلال اليوم، وبما أن الجلد يعد العضو الأكبر في جسم الإنسان، وهو الذي يمنع دخول مسببات المرض إلى الجسم، فمن المهم الاهتمام بنظافته. ويتم ذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:
- « غسل جميع أجزاء الجسم من الرأس وحتى قدميك باستخدام الصابون.
- « تنظيف المناطق الصغيرة في الجسم مثل بين أصابع القدمين.
- « قص أظافر اليدين والقدمين بانتظام وتنظيفهم جيدًا؛ إذ تراكم الكثير من الأوساخ أسفلهم.
- « استبدال الملابس المتسخة بأخرى نظيفة دائمًا.

#### طرق المحافظة على النظافة الشخصية:

- \* الاستحمام ما لا يقل عن ٣ مرات في الأسبوع.
- \* التخلص من رائحة العرق باستخدام مزيل العرق.
- \* قص الأظافر بشكل دوري.
- \* تغيير الجوارب بشكل يومي.
- \* الاهتمام بتنظيف الأسنان بعد تناول الطعام وقبل النوم.
- \* تنظيف الملابس وغسلها دومًا والابتعاد عن ارتدائها لفترات طويلة.
- \* التدريب منذ الصغر على استخدام أدوات النظافة الشخصية بشكل صحيح.
- \* ارتداء القمصان الداخلية المصنوعة من القطن؛ لأنه يمتص العرق، ويشكل طبقة عازلة بين الجسم وما ترتديه.
- \* تغيير الملابس المبللة بالعرق واستبدالها بملابس أخرى نظيفة؛ لتجنب خروج رائحة كريهة للجسم.
- \* تقليل القلق والتوتر؛ لأنه يزيد إفراز العرق.





## الدرس الرابع : البطل الصغير

### وصف الدرس

فى هذا الدرس يتم تقييم التلاميذ ومعرفة ما تم إنجازه من خلال تدريبات تشمل المهارات التى تم دراستها هذا الشهر برياضة الجمباز لتقييم التلاميذ وتحديد مستواهم واختيار المتميزين للاشتراك فى هذه الألعاب فى الأنشطة الخارجية والبطولات القادمة .

### خطوات الدرس

الجزء التمهيدي : الأعمال الإدارية - الإحماء والإعداد البدني ٢٥ ق

### الأعمال الإدارية : ٥ ق

١. بمساعدة التلاميذ  
جهاز الملعب والأدوات  
اللازمة.

٢. تسجيل غياب التلاميذ.

### الإحماء : ٥ ق

\* المشي فى المكان.

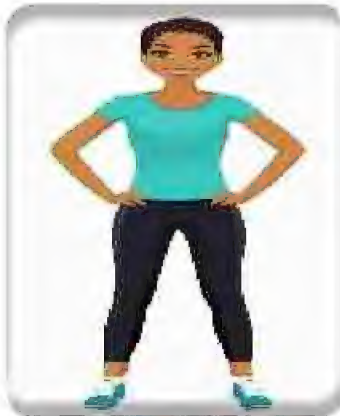
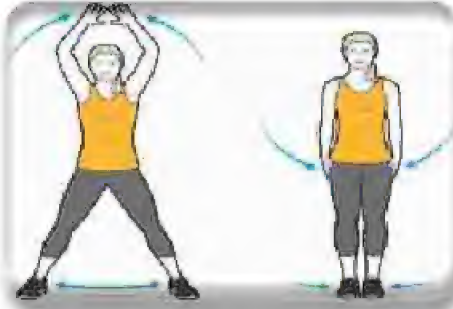
\* الجرى فى المكان.

\* عمل وثب مع فتح وضيم القدمين

وفرد وحركة الذراعين جانباً عالياً.

\* ثنى الجذع للجانبين يميناً ويساراً.

\* الجلوس واليدان بجانب الجسم



### نواتج التعلم

فى نهاية هذا الدرس ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- ♦ يؤدى حركات وأنشطة توافقية متنوعة بأدوات وبدون أدوات .
- ♦ يظهر قدراته الحركية أثناء ممارسة الجمباز .
- ♦ يؤدى مهارات التأزر بطلاقة وبراعة .
- ♦ يؤدى أنشطة حركية رياضية متنوعة تعتمد على مكونات اللياقة البدنية .
- ♦ يتحرك بأمان وفاعلية وكفاءة وثقة أثناء أداء المهارات الحركية .
- ♦ يدرك أهمية وقيمة الوقت فى النشاط الرياضى .
- ♦ يؤدى أنشطة مهارات الجمباز بكفاءة وثقة .
- ♦ يشارك فى تحديد الأهداف الخاصة برياضة الجمباز .

الزمن : فترة (٩٠ دقيقة)

المكان : فناء المدرسة

المواد التعليمية :

♦ أقماع - مقعد سويدي

استراتيجيات التدريس :

♦ التعلم التعاونى - حل المشكلات .



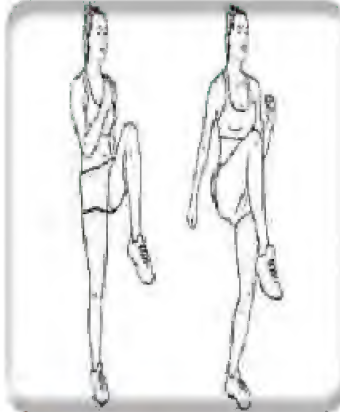
على الأرض، ثنى وفرد القدمين باستمرار.

\* الوقوف على القدم اليمنى، وثنى القدم اليسرى خلف الجسم ومسكها باليد،

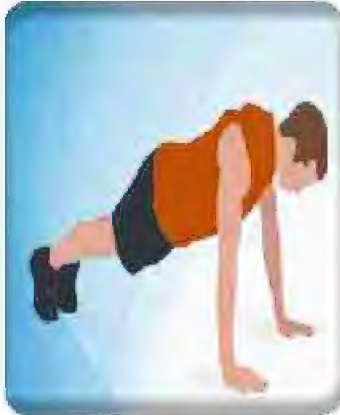
تكرار نفس الأداء للقدم الأخرى.



### الإعداد البدني العام والخاص : ١٥ ق



- \* الوثب في المكان مع دوران الذراعين أمامًا.
- \* الوثب في المكان مع دوران الذراعين خلفًا.
- \* (الوقوف)، الحجل أمامًا بالرجل اليمنى.
- \* (الوقوف)، الحجل أمامًا بالرجل اليسرى.
- \* (الوقوف) تبادل الوثب أمامًا وخلفًا
- \* (الوقوف)، تبادل الوثب للجانبين.
- \* (جلوس طولاً فتحة)، ثني الجذع أمامًا ٣٠ ث
- يكرر.



- \* (جلوس طولاً)، ثني الجذع أمامًا مع فتح الرجلين.
- \* (نصف جثو. الرجل أمامًا)، ثني الجذع أمامًا.
- \* (انبطاح مائل) ثبات ٢٠ ث.
- \* (وقوف)، الوثب في المكان مع رفع الركبتين على الصدر.
- \* (الرقود- ثني الركبتين)، ثني الجذع أمامًا.
- \* (انبطاح. تقوس) رفع الرجلين والذراعان خلفًا عاليًا.

### الجزء الرئيسي : أنشطة الدرس : ٥٠ ق

### النشاط الأول: (مهارة ميزان الركبة) ٢٠ ق

#### أهداف النشاط :

- \* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن:
- ١. يؤدي مهارة ميزان الركبة بشكل صحيح.
- ٢. يظهر قدرته الحركية أثناء النشاط.
- ٣. يشارك في تحقيق أهداف التعلم أثناء تقييمه.

#### عرض النشاط :

- \* اطلب من التلاميذ الوقوف صفًا واحدًا، أو صفين حسب عدد التلاميذ، والمساحة المتاحة لديك، وحسب ترتيب الأسماء بكشف أسماء الفصل.

- \* اطلب منهم عند سماع إشارة البدء أن يقوموا بأداء مهارة ميزان







الركبة بشكل صحيح كما تعلموها من قبل .

\* لكل تلميذ ثلاث محاولات يتم تسجيل أفضلهم .

\* لاحظ تلاميذك وقم بتسجيل الأداء في استمارة التقييم .

### النشاط الثاني : ( مهارة الدحرجة الامامية المكورة ) ١٥ق

أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١ . يؤدي مهارة الدحرجة الامامية المكورة بشكل صحيح .

٢ . يظهر قدرته الحركية أثناء النشاط .

٣ . يؤدي مهارة الدحرجة الامامية المكورة بشكل توافقي .

٤ . يتحرك بأمان أثناء أداء النشاط .

٥ . يهتم بالزمن أثناء أداء النشاط .

عرض النشاط :



\* اطلب من تلاميذك الوقوف أربع قاطرات .

\* اطلب من التلميذ الأول من كل صف أداء مهارة الدحرجة

الامامية التي تعلموها بشكل صحيح .

\* بعد الانتهاء من الأداء يعود لنهاية القاطرة على أن يبدأ الزميل

الذي يليه وهكذا ؛حتى ينتهي الجميع من الأداء .

\* لكل تلميذ ثلاث محاولات يتم تسجيل أفضلهم .

\* لاحظ تلاميذك وقم بتسجيل الأداء في استمارة التقييم .

### النشاط الثالث : ( مهارة الوقوف على الكتفين ) ١٥ق

أهداف النشاط :

\* في نهاية هذا النشاط يتوقع أن يكون التلميذ قادرًا على أن :

١ . يؤدي مهارة الوقوف على الكتفين بشكل صحيح .

٢ . يظهر قدرته الحركية أثناء النشاط .

٣ . يؤدي مهارة الوقوف على الكتفين بشكل توافقي .

عرض النشاط :

\* اطلب من التلاميذ الوقوف انتشارًا بالملاعب وحسب ترتيب الأسماء بكشف أسماء الفصل .

\* اطلب منهم عند سماع إشارة البدء الجلوس في أماكنهم على الأرض ؛ ليقوموا بأداء مهارة الوقوف على الكتفين

بشكل صحيح .



\* لكل تلميذ ثلاث محاولات يتم تسجيل أفضلهم.

\* لاحظ تلاميذك وقم بتسجيل الأداء في استمارة التقييم.

### النشاط الختامي ١٥

\* عمل بعض تدريبات التهدئة و انتظام التنفس:

\* الوقوف انتشاراً و عمل توقيت في المكان مع أخذ النفس من الأنف وخروجه

من القدم بانتظام.

\* غسل الوجه واليدين.

\* الاصطفاف - إلقاء التحية - الانصراف.

\* في نهاية الحصة اسأل تلاميذك عن انطباعهم عن رياضة الجمباز وماذا تعلموا منها خلال هذا الشهر؟ اجمع آراءهم وانتق منهم من يمكنه الاشتراك في أنشطة المدرسة الخارجية.

### استمارة تقييم الجمباز

الاسم / ..... النوع / ذكر أنثى

تاريخ الميلاد / ..... / ..... / ..... المدرسة .....

تاريخ الاختبار / ..... / ..... / .....

مستويات التقييم												
م	المهارة المراد قياسها	مستوى أداء المهارة				مستوى اللياقة البدنية				مراعاة قواعد الأمن والسلامة		زمن أو قياس كل أداء
		ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	ضعيف	متوسط	جيد	ممتاز	مرضى	غير مرضى	
١												
٢												
٣												



### فريق التحرير الفني والإخراج

رئيس قسم التكنولوجيا

أ. حنان محمد دراج

إخراج فني

أ. السعيد السيد حامد

أ. أيمن فاروق هلال

أ. علا محمد عادل

## فريق الإعداد

**د. نجلاء عبد الحميد محمد المهدي**

خبير مناهج التربية الرياضية  
مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

**أ. د/ لمياء محمد إبراهيم مرسى**

أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية  
الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات -  
جامعة حلوان

**د. عصام عبد الفتاح رضوان**

معلم خبير تربية رياضية  
مدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا

**د. منى مصطفى محمد يحيى**

مدير عام تنمية مادة التربية الرياضية  
والعسكرية - وزارة التربية والتعليم

**أ. نسرين سمير عبد الرازق**

مدير إدارة التعليم الإعدادي والثانوي  
إدارة المستقبل التعليمية

**د. أحمد يوسف سعد الدين عطية**

معلم أول أ. تربية رياضية  
مدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا

**إشراف عام**

**أ.د. نوال محمد شلبى**

مدير مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية